TÜRKİYE KANSERLE SAVAŞ VAKFI

MENEKŞE & Yaşam

SONBAHAR 2017

USTA YORUMCU VE BESTECİ FATİH ERKOÇ

Urla'daki Cennet

Balkan Mutfağı

Mutluluk Üzerine

Radyoterapi

İstanbul Arkeoloji Müzesi

Sağlık - Spor
Kültür - Sanat

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı'nın hediyesidir.

ISSN 2148-2985

TATLANDIRICI KULLANANLARIN DİKKATİNE!

- Splenda, Aspartam ve Sakarin içermez.
- Splenda, şekerden yapılma, şeker tadında ama şeker değil, sukraloz bazlı bir tatlandırıcıdır.
- Splenda ürünleri, diyabetliler ve her yaştan çocuk dahil olmak üzere, tüm aile tarafından kullanılabilir.
- Splenda'nın içerdiği sukralozun büyük çoğunluğu metabolizmaya karışmadan vücuttan atılır.
- Splenda, pişirilebilir bir tatlandırıcıdır. Sadece çay ve kahvelerde değil; kek, kurabiye, tatlılar ve zeytinyağlılar gibi şeker kullanılan her yerde, düşük kalorili tatlandırıcı olarak şeker yerine tercih edilebilir.
- Splenda'yı hamileler de kullanabilir.
- Splenda'yı tüm eczanelerde bulabilirsiniz.

SPLENDA® 'TÜRKİYE KANSERLE SAVAŞ VAKFI'nı desteklemektedir.

TÜRKİYE KANSERLE SAVAŞ VAKFI

Splenda TATLANDIRICI

FarmaTek İç ve Dış Tic. Ltd. Şti., Ulus, İSTANBUL Telefon: (0) 212 263 57 83 info@farmatek.com.tr

www.SplendaTatlandirici.com

Bizler Türkiye Kanserle Savaş Vakfı olarak erken tanının hayat kurtardığı sloganımızı, tükenmeyecek bir sevgiyle sizlerle paylaşıyoruz. Tükenmez kalemle de buraya tekrar yazayım.

'Erken tanı hayat kurtarır'

Merhaba

Bu sene biraz serinliği ve ferah bir sonbaharı özlemedik mi?

Menekşe & Yaşam dergimizin Sonbahar sayısı için her zamanki gibi dopdolu bir içerikle huzurlarınızdayız. Kapak röportajını, Türkiye'nin en iyi müzisyenlerinden birisi olan Fatih Erkoç ile Bodrum'da gerçekleştirdik. Ve konserini izleme şansına eriştik. Kendisi ve orkestrası yine olağanüstüydü; o eşsiz sesine neredeyse her enstrümanı çalan yeteneğine, mütevazı ve zarif kişiliğine yeniden hayran olduk. Doğasever bir dergi olduğumuzu biliyor çoğunuz. Botanik parklarına, yeşile gönül veren girişimcilere her sayımızda yer veriyoruz. Ülkemizin cennet köşelerinden Urla'daki Uzbaş Arberatum'u binlerce çeşit bitki ve ağacıyla, yarattıkları yemyeşil doğa ile bizi gururlandırdı. Bilim sever bir dergi olduğumuzu da bilirsiniz. Ve her sayımızda sevgili çocukları da düşünüyoruz. İzmir'deki Uzay Kampı'nın hem çocuk hem de yetişkinlere eğitici ve eğlenceli programlar sunduğunu biliyor muydunuz? Ekim ayı tüm dünyada Meme Kanseri farkındalık ayıdır. Nejla Demirci'nin yönettiği TRT'nin en iyi belgesel ödülünü alan "Yüzleşme" filmi meme kanseri konusunda ülkemizde yapılmış ilk film. Son derece çarpıcı ve tamamıyle gerçek. Duygu sömürüsü yapmadan tanı ve tedavi süreçlerini tüm açıklığıyla gözler önüne seriyor. Oyuncu değil gerçek kişilerin gerçek hikayelerini izliyorsunuz. Doktorlarımızın sağlıklı bir yaşam için yazdıkları makaleler elbette her sayımızda ilginizi bekliyor. "Erken tanı hayat kurtarır" sloganını her fırsatta ve her sayımızda aklınızda tutmanız için yeniden ve yeniden vurguluyoruz. Türkiye'nin değil dünyanın eşsiz müzelerinden İstanbul Arkeoloji Müzesi'ni işledik bu sayıda. Balat ve civarında Bizans'tan Osmanlı'ya ve günümüze uzanan tarih içindeki tarihi keşfettik. Ersin Kalkan ve Şerif Yenen'in tarih ve kültür gezilerinden birisine katıldık.

Gastronomi, sanat, spor, renkli portreler… Menekşe'nin 56 sayfasına sığdırabildiklerimiz bunlar. Konu önerilerinizi, merak ettiklerinizi lütfen bize yazın. Bağışlarınızla vakfımıza destek olmak ve diğer sayılarımızı okumak için www.kanservakfi.com adresini ziyaret edebilirsiniz.

Kış sayısında görüşene dek sağlıkla, mutlulukla kalın.

Nilüfer Ülkügüner Şengel
nilufer@kanservakfi.com
info@kanservakfi.com

Derginin Adı
Menekşe & Yaşam

Yayın Türü
4 ayda bir, Türkçe

Basım Tarihi
Eylül 2017

İmtiyaz Sahibi
TKSV adına
Prof. Dr. Metin Ertem

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Av. Yılmaz Yavru

Genel Yayın Yönetmeni
Nilüfer Ülkügüner Şengel

Tasarım / Kreatif Direktör
Sedef Ertem

Röportajlar
Nilüfer Ülkügüner Şengel

Redaktör
Nilüfer Ülkügüner Şengel

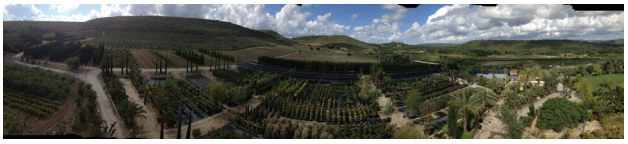
Tıbbi Redaktör
Doç. Dr. Hakan Özveri

Baskı
ufukmatbaa
Maltepe Mah. Davutpaşa
Çiftehavuzlar Sk. 1. Matbaacılar
Sitesi No: 2/68 Topkapı - İST.
Tel.: 0212 577 77 71
Faks: 0212 577 77 71
web: www.ufukmatbaa.com.tr
e-mail: info@ufukmatbaa.com.tr

İLETİŞİM BİLGİLERİ
Türkiye Kanserle Savaş Vakfı
Nisbetiye Mah. Yücel Sk. No: 6
34340 Levent - İST.
Tel.: 0212 278 83 41-42
Faks: 0212 325 11 18
web: www.kanservakfi.com
e-mail: info@kanservakfi.com

Tüm hakları Türkiye Kanserle Savaş Vakfı'na aittir. Ücretsiz. Parayla satılamaz. İzinsiz alıntı yapılamaz, fotoğraflar kullanılamaz.

ISSN 2148-2985



İÇİNDEKİLER

4 USTA YORUMCU VE BESTECİ FATİH ERKOÇ

10 URLA'DAKİ CENNET UZBAŞ ARBERATUM

12 MUTLULUK BEYİNDE BAŞLAR

14 İZMİR'DEKİ UZAY KAMPI

17 CERRAHPAŞA HASTANESİ KANTİNİ

19 RADYOTERAPİ

22 İSTANBUL ARKEOLOJİ MÜZESİ

25 BEYİN TÜMÖRLERİ

27 ZUMBA, FİTNESS VE ÇOK DAHA FAZLASI - DUYGU ETİKAN

30 BODRUM'UN SEVİLEN KAPTANI

33 SUZAN KARDEŞ'İN ELİNDEN LEZİZ BALKAN YEMEKLERİ

35 KANSERDE AŞI

36 MEME KANSERİ KONUSUNUDA YAPILMIŞ ÖDÜLLÜ BELGESEL "YÜZLEŞME*

45 ERSİN KALKAN VE ŞERİF YENEN'LE BİZANS'DAN OSMANLI'YA

49 ŞEHİRDE NELER OLUYOR? ÇOK FARKLI BİR TİYATRO DENEYİMİ

51 KANSERİN TARİHÇESİ

52 VALERIE GIGLIO'NUN FELCE KARŞI ZAFERİ

53 VAKIFTAN HABERLER

55 KANSERİN YEDİ HABERCİSİ

Bugün, biliyoruz ki, kanser erken tanındığı takdirde tedavisi mümkün olan bir hastalıktır. Bütün yapmamız gereken bu bilgiyi hep hatırda bulundurmamız.

Keyifle okuyacağınızı ama küçük katkılar ile sizleri her zaman 'erken tanı hayat kurtarır' sloganımız ile uyanık tutacağımızı düşünerek menekşeyi sizlere uzatıyoruz.

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı kurulduğu günden bugüne kadar geçen kırk yıldır tıp alanında halkımıza hizmet vermektedir. Tamamen gönüllü bir kuruluş olan vakfımız bağış ve yardımlarla 'kanserle savaş' hizmetlerini sürdürmektedir.

Hepimizin bildiği gibi kanser çağımızın hastalığıdır. Bu gün her ailede, çevremizde kanser hastalığı olan en az bir kişi ile karşılaşmaktayız. Geçmişte ileri yaştaki kişilerde karşılaştığımız bu hastalığı artık gençlerde duyar olduk. Hastalığın adının hassasiyeti hep korkutucu olmuştur. Kanser kelimesi dilimize İngilizce 'Cancer' kelimesinden geçmiştir. Adını ve anlamını kıskaçları ile tuttuğu yeri hiç bırakmayan 'yengeç'ten almaktadır. Dünyada bir çok kanser kuruluşu adından ötürü yengeç logosunu kullanmaktadır. Biz bu konuda hiç karamsar değiliz ve bizim logomuz Menekşe. Bugün, biliyoruz ki, kanser erken tanındığı takdirde tedavisi mümkün olan bir hastalıktır. Bütün yapmamız gereken bu bilgiyi hep hatırda bulundurmamız.

Vakıf olarak her zaman sloganımız 'erken tanı hayat kurtarır' olmuştur.

Tedavisi pahalı olan hastalıkla mücadelede vakfımız her zaman halkımızın yanında yer almıştır. Tedavinin başarılı olmasındaki önemli adımlardan ilki hastalık hakkında doğru bilgiye ulaşmak ve tedaviye inanmaktır. Bu amaçla hekimlerimiz tarafından hazırlanmış ve bilgi kirliliği olmayan internet sitemiz ve facebook sayfamızdan izlenebilir.

Yine kuruluşundan beri hekimlerimizin yanında yer almıştır. Vermiş olduğu karşılıksız burs ve desteklerle bugün profesör ve doçent düzeyinde ulaşmış hekim arkadaşlarımızla gurur duymaktadır. Düzenli olarak kanser konularının ele alındığı, güncel bilgilerin aktarıldığı hekimlere yönelik eğitim toplantıları düzenlenmektedir. Kanser konusunda yapılan çalışmalara genç hekimlerimizi teşvik etmek amacıyla her iki yılda bir olmak üzere Ulusal Kanser Kongrelerinde üç dalda ödül vermektedir.

Kanser ile ilgili yabancı dilde yazılmış kitapları Türkçeye kazandırmakta ve ayrıca periyodik 'Kanser Gündemi' isimli bilimsel yayınları ile hekimlerimize güncel bilgileri ulaştırmaya devam etmektedir.

Halkımızı bilinçlendirmek amacıyla her yıl çeşitli belediyelerimiz ve okullarla iş birliği içinde kanser söyleşileri düzenlemektedir.

İhtiyaç talebinde bulunan hastanelerimize kanser tedavisinde kullanılacak cihaz bağışları yapmaktadır.

Vakfımızı kısmen de olsa sizlere tanıtmak ve yaptıklarımızı paylaşmak adına logomuz olan 'Menekşe' adında bir dergiyle sizlere ulaşmaya çalıştık.

Keyifle okuyacağınızı ama küçük katkılar ile sizleri her zaman 'erken tanı hayat kurtarır' sloganımız ile uyanık tutacağımızı düşünerek menekşeyi sizlere uzatıyoruz.

Sağlıklı bir yaşam diliyorum.

Prof. Dr. Metin Ertem

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı

TÜRKİYE KANSERLE SAVAŞ VAKFI

TÜRKİYE'NİN KUŞKUSUZ EN DEĞERLİ MÜZİSYENLERİNDEN FATİH ERKOÇ

Röportaj: Nilüfer Şengel

Fatih Erkoç ile Bodrum'da buluştuk.

Bilge kişiliğine ve samimiyetine hayran kaldık.

- Müziğe çok küçük yaşlarda, udi olan babanız ve içinde olduğunuz müzik ortamı nedeniyle başladınız. Kaç yaşındayken müziğe olan ilginiz ve yeteneğiniz keşfedildi?

Ben 2 yaşımdayen babam anneme, "Hanım bu çocuk müzisyen olacak…" demiş. Annem de, "Hadi ordan bey…", demiş, "Bu yaşta çocuğun ne olacağı belli olur mu !!!" Babam devam etmiş, "Yok yok eminim müzisyen olacak, hem de iyi bir müzisyen olacak…"

İşte böyle; 2 yaşımda yeteneğimi anlamış babam, rahmetli Hasan Erkoç. Ancak müziğe ilgim daha sonra başladı. 3-4 yaşlarında yani. Çünkü o yaşlarda babam elime bir keman tutuşturdu ve önüme de sahip olduğu taş plakları koydu. Türk Sanat Müziği eserleri içeren taş plaklar… Onları dinleyerek taklit etmeye çalıştım, taa konservatuara girene dek.

- Elinize aldığınız telli, nefesli, tuşlu her enstrümanı çalıyorsunuz. Sahi kaç müzik aleti çalıyorsunuz?

12-13 diyelim ancak hepsini iyi derecede çalmak olası değil elbet. Çoğundan bazı basit melodiler çıkaracak kadar… :))

- Çok alçakgönüllüsünüz. Siz uzun yıllar yurt dışında yaşadınız. Bu zaman dilimi size neler kattı?

Özellikle 4 yıl birlikte çalıştığım orkestra şefi, Alman vatandaşı olan Jurgen Weight'tan sahne ciddiyeti ve meslekî çalışmanın önemini öğrendim. Onunla çalışmak beni biraz irite ettiyse de, adam çok haklı ve mantıklıydı.

- Sizi etkileyen müzisyenler kimler oldu? Enstrümantalistler ve solistler.

İlk başlarda, Tom Jones ve akabinde Engelbert Humperdinck solist olarak dikkatimi çekti. Tom Jones hâlâ ilgimi çekmeye devam eder. Sonra bazı caz müzisyenleri girdi hayatıma. Başta, benim asıl enstrümanım olan Trombon sanatçısı, İtalyan asıllı Amerikalı Frank Rosolino, olağanüstü tekniği ve anlatım farkıyla beni büyüledi. Sonraları Miles Davis ve grubunun ritimle alay edercesine çalışları, teknikleri ve ünik soundlarına vuruldum. Sonraları Tony Bennett girdi hayatıma, çıkmamak üzere. Caz standartlarını onun kadar duygulu ve iyi söyleyen bir sanatçı bilmiyorum. O aralar pop olarak Stevie Wonder karşıma çıktı. Ondan çok etkilendim. O pop denen müziğin hâlâ en iyisi.

- Size bir sanatçı olarak neler ilham verir, sizi neler besler?

Bu iş hiç belli olmaz. Yani ilhamın nerden, nasıl geleceği hiç belli olmaz. Ancak, neler besler diye düşününce, dinlediğim her şeyden etkilenir ve beslenirim. Özellikle de iyi müzik olursa…

- İyi bir müzisyen nasıl yetişir? Okulunuzdan ve Erkoç metodundan bahsetmenizi rica edeceğim. Okulunuz Bursa'da, şubeleri olacak mı?

İyi bir müzisyen olmak için, öğrenci çok müzik dinlemeli. İyi bir öğretmenden de ders alıp, bilinçli bir şekilde, günde en az 5-6 saat çalışmalı. Eğer Klasik Batı müzikçisi, Türk Sanat müzikçisi, Türk Halk müzikçisi olmayacaksa, Caza yönelerek, Cazın kurallarını öğrenip uygulamalı. İsterse sonra Rock'çı, Pop'çu vs. olabilir ve caz bilgisi onu diğerlerinden öne çıkaracaktır…

Okuluma gelince… Fatih Erkoç Sanat Akademi'de erken çocukluk dönemi eğitimine çok özen gösteriyorum. Bu eğitimi alan çocukların, ileride daha seçici ve iyi müzik dinleyicisi olacakları, yaşamın her aşamasında aldıkları bu eğitimin faydasını görecekleri, müzikal ve ritmik yeteneklerinin de büyük oranda gelişeceği konusunda bilim adamları hemfikir olmuşlardır. Yaşadıkları sürece de daha mutlu olacakları ispatlanmıştır…

Okulumun bu aşamada başka bir şubesi olmayacak, ancak eğer devletten bir teşvik alma söz konusu olursa, bir kolej açmayı düşünebilirim…

- Denize ve Bodrum'a hayran olduğunuzu okumuştum. Tekneniz var sanıyorum. Deniz üzerinde olmanın, tekne hayatının en hoş tarafları neler sizce?

Teknede, denizde olmak, insanın doğası gereği, karada, taş-beton-demir yığınları arasında yaşamaktan çok daha doğal ve stressiz bir yaşam biçimidir. Deniz insana dinginlik verir, huzur verir, mutluluk verir. Denizi de karadaki gibi araç kullanan magandalar istilâ etmezler umuduyla söylüyorum bunu. Bir keresinde, yanımdan son sürat ve çok yakın geçen koca bir motor yatın az daha benim yelkenlimi batıracağını zannedip ürkmüştüm. Ama biz iyi taraflarını görelim isterseniz…!!! Yelken yaparken, suyun çıkardığı ses muhteşem Türk Bayrağımızın sesine karışır ve içimi açan bir huzur dolu melodi yayılır ortaya… İşte bu yelkenle denizin bana sunduğu bir zarif hediyedir…

- Çok uzun yıllardır Bodrum Marina Yacht Club'de Pazar ve Pazartesi günleri müthiş bir program yapıyorsunuz. Kaç yıl oldu?

Öncelikle bu iltifatınız için çok teşekkür ederim, çok naziksiniz. Yacht Club'da 11. yılım bu yıl :)) Dile kolay… E bizim Yacht Club dünyanın en güzel klübüdür, en iyi dinleyici oradadır, en iyi çalışanlar oradadır, en iyi patron bizdedir ve en iyi müzik de Bodrum Marina Yacht Club'dadır…

- Kaliteli müzik dinleyen güzel bir kitlenin varlığı şahsen beni çok mutlu ediyor. Çok değerli müzisyenlerle sahnenizi paylaşıyorsunuz. Bodrum'da yaşamak nasıl peki? Üretkenliğinize, yaratıcı kişiliğinize katkıları oldu mu bu beldenin?

Bodrum'da yaşamak bir ayrıcalıktır. Bu ayrıcalığa sahip olmak isteyenler, doğayı, denizi bozup yok etmek istemiyorlarsa başımızın üstünde yerleri vardır. Ben Bodrum aşığı bir müzisyenim. Bundan da gurur duyuyorum. Elbette üretkenliğime, kişiliğime katkısı oldu. Daha sakin bir insan yaptı beni Bodrum. Ne kadar sakin, o kadar mutlusunuzdur…

- Medyada da yer alan bir sağlık sorunu yaşadınız. Lenfoma nasıl saptandı? Nasıl fark edildi?

Geçtiğimiz yıllarda, ara ara Antalya'da bir otelde program yapıyordum. Her gittiğimde de masaj yaptırıp, yol yorgunluğunu atarak, sahneye daha iyi hazırlıyordum kendimi. Sevgili masöz arkadaşım Figen geçen yaz Haziran sonu gibi bir tarihte, yine bana masaj yaparken, karnımın sol tarafında bir şişlik olduğunu söyledi. O gün 3 kez, "Fatih bey, lütfen Bodrum'a dönünce bir doktora görünün…", diye bana telkinde bulundu. Ona müteşekkirim. Onun sayesinde daha erken bir aşamadayken atlattım bu hastalığı. Ona bir de sizin sayfalarınızdan min-

Fatih Erkoç Bir Bodrum Sevdalısı...

nettarlığımı haykırmak isterim doğrusu… Bodrum'a dönüp, doktora görününce de iş ortaya çıktı.

- Çok şükür iyisiniz ve sahnede de müthiş enerjiktiniz. Tedavi sürecini nasıl yaşadınız?

3 hafta aralıklarla 6 kemoterapi aldım. Başta sevgili Arzu Karataş ve doktorum sevgili Hilmi Ege olmak üzere, Bodrum Acıbadem'deki herkese minnettarım. Tabi geçtiğimiz kış, tedavinin bazı bölümlerini de Bursa Acıbadem'de gerçekleştirdim. Oradaki doktorlarımıza ve tüm ekibe de minnettarlığımı sunmak isterim.

Zaman zaman halsizliklerim oldu. Bu halsizlikler konserimin olacağı güne denk geldiğinde, bir serum almaya çalıştım hep. Serum biraz enerji verdi ve sahnede görevimi daha iyi yapmama neden oldu. Ancak, 1-2 akşam gerçekten çok zor geçti. Halsizlik o kadar yoğundu ki, ayakta duracak halim yoktu ve tiz notalar içeren şarkıları söylemem olası değildi. Zaman zaman başımın döndüğünü, neredeyse düşüp bayılacağımı zannettim… Allah'tan öyle bir şeyler olmadı ve hiçbir konserimi iptal etmeden atlattım o zor günleri… Bundan da gurur duyuyorum. Şükürler olsun. Ayrıca milyonlarca sevenimin dualarını hep içimde, kalbimde hissettim. Onlara müteşekkirim…

- Sevgili eşiniz size müthiş destek olmuş, röportaj öncesi bahsetmiştiniz. Bu yardımlaşma tedavinizi kolaylaştırdı mı?

Elbette… Eşimin desteği, güler yüzü ve bana her an moral vermesi olmasaydı, ben bu hastalığı bu kadar kolay atlatamazdım. Ona da müteşekkirim. :))) Ne güzel değil mi? İnsanın ne kadar çok müteşekkir olacağı insan çıkıyor karşısına !!! Bu sevgidir, insanın insana olan aşkıdır, gerçek güzellik budur, sağlık ve hayat budur.

- Erken tanının önemini her sayımızda ve her fırsatta tekrarlıyoruz. Siz bir kitap yazıyorsunuz değil mi? Bu kitabınızdan bahseder misiniz?

Erken tanı gerçekten de hayat kurtaran bir olgudur. Bunu insanların çok önemsemesi gerektiği kanısındayım. Kitaba gelince;

Hastalıkla birlikte bir kitap yazıp, duygularımı, yaşadıklarımı insanlarla paylaşmak ve eğer mümkünse hasta olanlara bir nebze de olsa fayda sağlamak istedim. Kitabımı yazarken, olabildiğince gerçek duygularımı yansıtmaya çalıştım. Bazı cümleler bazı insanlara abartılı gelebilir ancak, hiç kimse benim neler hissettiğimi bilemez. Biz müzisyenlerin duyguları diğer insanlar gibi olmayabilir… Bizler hayatı diğer insanlardan çok daha yoğun yaşarız. Bu yüz-

den duygularımız da farklı ve yoğundur. Ben hem sahne içinde ve hem de sahne dışında yaşadığım duyguları dile getirmeye çalıştım kitabımda. Kısmetse Eylül-Ekim gibi çıkacak…

- Televizyon programları, konserler, okulunuz, aileniz ve dostlarınız derken çok yoğun bir yaşantınız olduğunu düşünüyorum. Günlerinizi planlar mısınız? Çalışkan ve disiplinli misiniz?

Günleri planlamam. Tabi bir konserim varsa, ona göre plan program yaparım. Çalışkan ve disiplinliyimdir evet :))

İşte o sözünü ettiğiniz yoğunluğu Bodrum'da çok yaşamıyorum. Ama kışın Bursa'dayım ve tüm şarkılarımı ve projelerimi oradaki stüdyomda hayata geçirmeye çalışıyorum…

- Unutamadığınız, en sevdiğiniz albümünüz hangisi acaba? Sıralama yapsanız ilk üç dereceyi hangi albümlere verirsiniz?

Benim en iyi albümüm;

1- Fatih Erkoç '99
2- Seher Yeli (Türkü albümüm)
3- Babamdan Miras (Türk Sanat Müziği)

Ancak bu albümlerde olmayan bir Adnan Ergil şarkısı var ki… Onu herkese tavsiye ederim. Adı: Yanında Her Kimse

- Öğrencilerinize ve müzik dünyasına girmek isteyenlere önerileriniz nelerdir?

İşi ciddiye alıp bilinçle çalışmak ve dünyaya müziğini dinletmek, her müzisyenin düsturu olmalı.

- Sağlıklı yaşamak adına neler yaparsınız? Spor, beslenme alışkanlıklarınız , hobileriniz…

Aslında bunları istediğim oranda yapamıyorum. Spor çok az, beslenme bazen fazla ve yanlış, hobiler iyi :))

Hobilerimden de %100 mutlu değilim, çünkü yeteri kadar zamanım olmuyor hobilerimi gerçekleştirmeme…

- Sohbete başlarken yeni besteleriniz olduğunu söylüyordunuz. Bu besteleri ne zaman dinleyeceğiz?

Umuyorum bu kış, Aralık-Ocak gibi şarkılarımı dinleyiciye ulaştırabileceğim.

- Türkiye'nin en özel seslerinden ve en yetenekli müzisyenlerinden birisiniz. Olağanüstü zengin bir repertuarınız ve unutulmaz besteleriniz var. Kişiliğiniz, duruşunuz her zaman saygı uyandırıcı oldu. Başarılarınız hem ülkemizde hem de uluslararası oldu. Sayısız ödülleriniz, albümleriniz… Bu başarılı hayatın formüllerini bizimle paylaşır mısınız?

İnsan ne yaptığını, kim için yaptığını, kime seslendiğini, nasıl seslenmesi gerektiğini bilmeli. Hiçbir zaman, ama kesinlikle hiçbir zaman dinleyiciyi, ya da hitap ettiği kesimi aşağı görmemeli. Çalışkan olmalı. Yaptığını en büyük bilinçle yapmalı. Her şeyden önce insanı samimi duygularıyla sevmeli. Gerçek bir insan sevgisini kalbinden eksik etmemeli. İnsan çocuğunu zengin olması değil, mutlu olması için yetiştirmeli. Dünyaya faydalı şeyler yapmaya, yaptırmaya çalışmalı. Dünya barışına katkı yapmaya çalışmalı… Bir tane dünyamız var, ona gözümüz gibi bakmalıyız.

Gelişmemizin sanatla olacağını, tüm ülkeleri politikacıların değil, sanatın kalkındıracağını, zenginleştireceğini bilip, sanata ne kadar yakınsak, o kadar mutlu ve gelişmiş bir toplum olacağımızın bilincine sahip olalım. Karşıt fikirlerin kavga şekline dönmemesi için çaba sarf edelim. Sağlığımızı bozacak şeylerden uzak duralım. "Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi…" deyişini hatırlayalım…

Sevgiler sunar, tüm insanlığa sağlık dilerim.

Fatih Erkoç

“YEŞİL DÜNYALAR YARATIR” SLOGANIYLA YOLA ÇIKAN URLA’DAKİ UZBAŞ ÇİFTLİĞİ

İzmir’in Urla ilçesindeki 2000 dönüm arazi üzerine kurulu olan çiftlikte; saksıda ve repikajda (toprakta) olmak üzere 52 seçkin türdeki 250.000 palmiye sayısı ve özel cinsler için 5.000 metrekarelik serası ile geniş üretim olanaklarına sahip.

Bitkilerin yetiştirilmesinde ve bakımında ileri teknolojiye sahip sistemler ve zirai ürünler kullanılarak modern koşullar sağlanan fidanlıkta; palmiye türleri dışında çeşitli iklimlere uygun çalı, ağaççık ve diğer ağaç türlerinin üretimi, ithalatı ve satışı yapılmaktadır. Bazı palmiye ve bitki türlerinin Anadolu’da üretilmesinin ilk defa denendiği çiftlik, bir çok seçkin kuruluş ve firmaya hizmet vermektedir.

Can Ortabaş hayatımın en büyük aşkı diye nitelendirdiği doğaya olan tutkusu, bugün uluslararası bir marka haline gelen UZBAŞ’ın temellerini attırmış tam yirmi bir yıl önce. Urla’nın el değmemiş dağlık arazilerinde palmiye ve dış mekân çiftliği olarak kurulan UZBAŞ şimdilerde bağlarıyla gündemde. Made in Urla markasıyla Urla’yı uluslararası arenada temsil etme hayalini, azmi, cesareti ve bilgisiyle destekleyerek adım adım gerçeğe dönüştüren Ortabaş, Urla’nın da tıpkı Fransa’nın Bordeaux bölgesi gibi turizm merkezi olacağı günü iple çekiyor…

UZBAŞ’ın hikâyesini anlatır mısınız?

Tarihin en eski çağlarından beri tarım yapılan İzmir Urla ilçesi sınırları içerisinde, yarımadanın bakir olan sol kısmında bulunan Ukuf mevkiinde 2 bin dönüm

arazinin 300 dönümü UZBAŞ Bitki Plantasyonu için ayrıldı. 4 yıl boyunca dünyanın tüm bölgelerinden palmiye türleri topladık. Ege ve Akdeniz'e uyumlu cinslerin yanında, soğuk iklimlere uygun türleri de ithal ettik. Günümüzde 52 tür palmiye, 58 tür ağaç, 39 tür kaktüs, 152 tür çalı, 36 tür ibreli bitki, 34 tür sarılıcı tırmanıcı bitki, 12 tür su bitkisi, 17 tür bambu, 29 tür aromalı bitkiyi, modern teknolojiyi kullanılarak yetiştiriyoruz.

Avrupa ve Ortadoğu'nun en büyük palmiye plantasyonuna sahibiz. Ana hedefimiz ithal ederek Türkiye bitki örtüsüne kazandırılan bu yeni türleri başarılı biri üretimle zaman içerisinde ihraç ederek yurda tekrar döviz kazandırabilmek ve sektörde sürekli yeni arayışlar içerisinde olmak.

MUTLULUK BEYİNDE BAŞLAR

Mutlu olmak beyinde gerçekleşen bir olaydır. İnsan aklı, olayları yorumlama yeteneği bunda çok rol oynar. İnsan üzüntü ve sıkıntı verebilecek konularla baş edebilmesini sağlayabildiği gibi tam tersi bu konuları büyük dertlermiş gibi içinden çıkılamaz bir sorun haline de getirtebilir. Kişinin ruhsal durumu, karakteri, kültür ve yetiştiriliş tarzı, eğitimi, alışkanlıkları, çevresi, ailesi, arkadaşları, işi, uğraşıları mutlu olabilmesi üzerinde çok etkilidir.

Mutluluğun beyinde gerçekleştiğine dair bir diğer kanıt da insanda mutluluk hissi yaratan bazı maddelerin beyinde salınmasıdır. Bunlar Seratonin, endorfin ve dopamin'dir.

Serotonin

Serotonin insanda mutluluk, canlılık ve zindelik hissi veren bir nörotransmitter yani sinir hücreleri arasında elektrik sinyallerini taşımakla görevli bir madde-

dir. Serotonin ruh hâlini, uykuyu, iştahı, öğrenmeyi, hafızayı, cinsel ve sosyal davranışları düzenlemede etkilidir. Eksikliği depresyona, sinirli ve huzursuz bir ruh haline sebep olabilir. Depresyondaki hastalarda kandaki serotonin düzeyi ölçüldüğünde düşük bulunur. Yaygın olarak kullanılan antidepresan ve anti-anksiyete ilaçlarının birçoğu serotonin düzeyine etki ederek kandaki seviyesini artırmaktadır. Kandaki seviyesinin yüksek olması uyanıklığı arttırır. Güneş ışığı sadece D vitamini üretilmesine değil serotonin salınmasına da sebep olmaktadır. Vücutta serotonin üretimi beslenmemizden yakın olarak etkilenir. Açlık, yorgunluk, stres, gün ışığından uzak kalmak vücutta serotonin seviyesinin düşmesine sebep olur.

Serotonini arttırmak için

Güneş ışığının yanı sıra masajın serotonin artışına yol açtığı saptanmıştır. Bu nedenle başka bir dolu faydalarına ek olarak mutlu olmanıza yardım etmek üzere masaj yaptırmanız önerilir.

B6, B9 ve B12 vitaminlerinden ve triptofan aminoasitinden (protein yapıtaşlarından) zengin beslenmek vücutta serotonin üretimini de arttırır. Bu vitaminler aynı zamanda kalp krizi riskini azaltacak şekilde kanda homosistein seviyesinin de düşmesine yardımcı olur. B6 vitamini Muz balık, tavuk, yumurta, süt, bezelye, havuç, kuruyemiş, avokadoda B9 (folik asit) vitamini mercimek, fasulye, nohut, bezelye, pancar, ıspanak, turp, brokoli gibi koyu yeşil yapraklı sebzelerde, B12 vitamini et, süt, yumurta, peynir, balıkta bulunur.

Triptofan içeren besinler oldukça çeşitlidir. Muz, çilek, elma, portakal, böğürtlen, ananas, avokado ve şeftali, Fıstık, ceviz, antep fıstığı, kaju fıstığı, badem ve kestane, Kuşkonmaz, patlıcan, ıspanak, brokoli, bezelye, Kuru fasulye, nohut, kahverengi pirinç, bezelye, mısır, susam, keten tohumu ve ayçiçeği, başta hindi eti olmak üzere et, Ton, sardalya, somon gibi balıklarda, ve peynirde değişik oranlarda bulunur. En çok hindi eti süt ve muzda bulunmaktadır. Ancak unutmamalıdır ki vücudun triptofandan faydalanması için ayrıca B6,B9 ve C vitaminleri ile magnesyuma da ihtiyacı vardır. Keten tohumu, badem, karabuğday, ıspanak, kabak çekirdeğinde magnesyum bulunmaktadır.

Dopamin

Dopamin beyinden salgılanan bir tür nörohormondur. Serotonin gibi nörotransmitter görevi yapar. Beyinde dopamin salgılanmasını destekleyen tirozin" adı verilen bir aminoasit türüdür. Tirozin içeren et, yumurta, kefir, yoğurt gibi proteinli gıdaların yanı sıra elma, muz, yaban mersini, çikolata, kahve, yeşil çay, çiğ badem, kekik yağ, zerdeçal, susam, kabak çekirdeği de vücutta dopamin üretimine yardımcı olmaktadır. Güneş ışığı da aynı şekilde serotonin gibi dopamin üretimini de pozitif şekilde etkilemektedir. Kardiyolojide kalp kasılma gücünü arttırmak, kalp atışını hızlandırmak ve tansiyonu yükseltmek için ilaç olarak dopamin türevinden faydalanırız.

Endorfin

Vücudun doğal ürettiği bir çeşit morfindir. Morfin etkisine benzer bir rahatlama yaşatır. B ve C vitaminleri ile demir ve çinko içeren besinler endorfin üretimini destekler. Çilek, dondurma, üzüm, makarna, muz ve çikolatanın yanı sıra baharatlı yiyecekler de endorfin salınımını destekler.

Mutlu olmak için beyinde bu maddelerin üretimini destekleyen tarzda beslenmenin yanında hoşumuza giden bir aktiviteyi gerçekleştirmek de çok etkili olmaktadır. Bu aktivite sevdiğimiz bir spor olabilir. Bir sosyal sorumluluk aktivitesi olabilir. Sevdiğimiz insanlarla sohbet etmek, vakit geçirmek olabilir.

Gerçekten de mutluluk beynimizde gerçekleşiyor. Bunu gerçekleştirmek de kendi elimizde tamamen bize bağlı.

Dr. Demet Erciyes

EŞSİZ BİR UZAY MACERASI

Amerika ve Kanada'dan sonra dünya'daki üçüncü, Türkiye'deki ilk ve tek uzay kampı olan Uzay Kampı Türkiye, 7-15 yaş grubu arasındaki öğrencileri uzay bilimleri ve teknojileri alanında uygulamalı eğitim vererek geleceğe hazırlıyor.

Türkiye'nin önde gelen endüstri parklarından Ege Serbest Bölge Kurucu ve İşleticisi A.Ş'nin (ESBAŞ) girişimi olarak 2000 yılında İzmir'de, Ege Serbest Bölgesi'nde açılan kampta; yetişkinlere yönelik bir ve iki günlük, çocuklar için 2, 5 ve 6 günlük konaklamalı programlar sunuluyor. Programlar süresince tüm eğitimler NASA dizaynlı astronot simülatörleriyle ve uygulamalı derslerle veriliyor. Temel olarak uzay teknolojilerinin aktarıldığı programlarda; takım çalışması, zaman yönetimi, özgüven artırımı, liderlik, kendi başına iş yapabilme gücü gibi yetilerin gelişimine de katkı sağlanıyor.

Yaklaşık birebir ölçülerdeki Discovery Uzay Mekiği simülatörü, Yer Kontrol Merkezi ve Uluslararası Uzay İstasyonu Modülü birlikteliğinde gerçekleştirilen, öğrencilerin pilot, komutan, uçuş uzmanı gibi görevler üstlendikleri sanal uzay uçuşu görevi en çok ilgi gören aktivite. Bununla birlikte "Mars Gezgini"yle sanal Mars keşfinin yapılması, "1/6 Ay Yürüyüşü Koltuğu"nda Ay'da nasıl yüründüğünün

canlandırılması, “Sıfır Yer Çekimi Duvarı”nda ağırlıksız ortamın yaşatılması, “Çok Eksenli Simülatör”de uzaydaki yer-yön kaybı eğitimlerde sunulan aktivitelerden sadece birkaçı.

Öğrenciler güvenilir ellerde…

• Uzay Kampı Türkiye binası; eğitim merkezinin yanısıra yemekhane, yatakhane ve reviriyle tam bir entegre tesis olarak çalışıyor. Öğrenciler sabah, öğle ve akşam yemeklerini Uzay Kampı Türkiye yemekhanesinde hep birlikte yiyorlar. Her öğünde besleyici ve doyurucu yemek çeşitleri sunuluyor.

• Ayrı ayrı katlarda bulunan kızlar ve erkekler yatakhanelerinde 24 kişilik odalar var. Yatakhanelerin hemen yanı başında öğrencilerden sorumlu eğitimcilerin odaları yer alıyor. Güvenlik personeli ve kameralarla yatakhane giriş ve çıkışları sürekli kontrol altında.

• Kampta, çalışma saatlerinde görev yapan bir doktor, 24 saat görev yapan hemşire ve 8 yataklı bir revir var. İlaçlar hemşirelerin gözetiminde veriliyor.

Yetişkin Programları

Eğitim, Takım Çalışması ve Teknoloji

Yetişkin Programları; uzay çalışmalarının heyecanını kurumsal gelişim eğitimlerine entegre ederek liderlik yeteneklerinin ve takım çalışmasının gelişmesini sağlar.

Başarılı bir uzay uçuşu görevinin gerçekleştirilmesi için etkin problem çözme ve takım çalışması becerileri gerektiren uzay eğitimi simülasyonlarıyla kendinizi gerçek astronotlar gibi hissedeceksiniz. Bir uzay mekiğinin fırlatılması, yörüngedeki hareketinin izlenmesi, uzay yürüyüşünün tamamlanması veya Dünya’ya güvenli bir iniş gerçekleştirme... Görevi ne olursa olsun uzay mekiği uçuş görevinde takımın her bir üyesi aktif ve kritik bir rol oynuyor.

Farklı program seçenekleri

Programlar; okul yılı boyunca uygulanan Yıldızlar ve Gezegenler Macerası, yarıyıl tatilinde uygulanan 5 Günlük Robot Aktiviteli Uzay Kampı ve 5 Günlük Uzay Kampı, 2 Günlük Aile/Çocuk Uzay Kampı ve yaz tatili süresince uygulanan 6 Günlük Yaz Kampı ve 6 Günlük Robot Aktiviteli Yaz Kampı gibi alternatif içeriklerle, İngilizce ve Türkçe dil seçenekleriyle sunuluyor. Grup rezervasyonu yapılması halinde programları özelleştirerek sürelerini ve içeriklerini de değiştirmek mümkün. Uzay Kampı’nda ayrıca günlük program seçenekleri de sunululuyor. Ayrıntılı bilgi için: www.uzaykampiturkiye.com

İ.Ü. CERRAHPAŞA TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ'NİN SEVGİLİ KAHRAMAN AMCASI

Röportaj: Nilüfer Şengel

Cerrahpaşa Hastanesi Türkiye'nin en köklü sağlık kurumlarından birisi.

Cerrahpaşa Tıp Fakültesi 14 Mart 1827 tarihinde Vezneciler'de Tulumbacıbaşı Konağında Tıphane adıyla kurulmuş. Küçük bir konakla faaliyete geçen kampüs bugün 2.500 civarında öğrencisi, 1.100 akademik ve 657 sayılı yasaya bağlı 2.525 personeli ile faaliyet gösteren büyük ve seçkin bir Tıp Fakültesi olarak gelişimini hızla sürdürmektedir.

Bu röportaj için özel kıyafetle girilen, temizlik ve hijyen konusunda elbette titizlikle durulan ameliyathane kantinindeyiz. Çay ocağının sevgili Kahraman Amca'sıyla sohbet edeceğiz.

Sizi tanıyabilir miyiz?

- Ben Kahraman Ertem. Evliyim, iki çocuğum var. Birisi 48 diğeri 50 yaşında.

Kaç yıldır Cerrahpaşa Hastanesi'nde çalışıyorsunuz?

- Tam 55 yıl. 1962'den bugüne kadar.

İşinize başlangıcınız nasıl oldu?

- Buraya personel olarak girmiştim. Memleketim Kars ve Kars'dan gelmiştim. Nasip burası oldu.

Hala da burada çalışıyorum. Gitmek istediğim de oldu zaman zaman, hocalarım bırakmadılar. Aramızda sevgi ve saygı ilişkisi çoktur.

Peki hep kantinde miydiniz?

Benim oldum bittim işim budur. 1962 yılından beri hocalarla, doktorlarımızla beraberim ve bu işi yaparım.

İşe başladığınızda kaç yaşındaydınız?

- 24 yaşındaydım.

Hastaneler iyi ki var ve hastalıklarımıza deva bulduğumuz yerler kuşkusuz. Bir yanıyla da yoğun, stresli yerler olabilir. Ciddiyet, disiplin gerektirir. Siz işe yeni girmiş genç birisi olarak neler hissetmiştiniz?

- Herşey kısmet. Müracaat ettim. Burada kabul gördüm. Aslında bir yıl falan çalışırım sonra memlekete giderim dedim başta. Hocalarımızı çok sevdim, onlar da beni sevdiler, neden gideceksin dediler, bırakmadılar. Halen devam ediyorum. Sevgi ve saygı karşılıklıdır burada.

Bugün profesör olan pek çok doktorun 55 yıl içinde öğrenciliğini de biliyor olmalısınız değil mi?

- Benim çok eski hocalarımdan çok azı kaldı şimdi. İkinci kuşak ve sonra üçüncü dönem şimdiki hocalar. 1962'lerde Kazım İsmail Gürkan Hoca vardı. Bedii Gorbon Hocalarımız vardı, Fahri (Arel)Hocamız .İsimleri ameliyathanelere , amfilere verilmiş çok kıymetli hocaları tanıdım. Şimdiki hocalar da öyle. Eskiden üst kattaydık, şimdi ameliyathaneye taşındık.

Siz buranın tarihinin şahidisiniz.

- O zaman burası kocaman bir mahalleydi diyebilirim. Cerrahi yukarıdaydı ve dört tane bina vardı. Hocaların odaları vardı. Onlara çay, kahve yapardım. O zaman fakülte olmamıştı ve Başhekimlik vardı, 1967'de fakülte oldu. Burada belediye de vardı. 1967'den sonra belediye Haseki'ye gitti. Burası olduğu gibi üniversiteye kaldı. 1989'un Ekim, Kasım ayında buraya taşındık.

Doktorlarımıza ve hastanelere, hastanelerde hizmet veren herkese minnettarız. İyi ki varsınız.

- En kutsal meslektir doktorluk.

Siz de mesleğini severek yapan birisiniz.

- Öyle olmasa bu kadar çalışamazdım. Burada çalışarak bu sağlığı kazandım. Üç, dört ameliyat geçirdim burada. Hocalarımızın sayesinde. Ne yapsam onlar için az bile. Kimse burada beni kırmamıştır. Şöyle dursam, yere baksam neyin var diye sorarlar, hemen ilgilenirler. Bir rahatsızlığın mı var diye sorarlar .Bu bana çok büyük mutluluk verir.

İnsan ilişkileri çalışma ortamınızda çok iyi anlaşılan.

- Evet, haddinden fazla hem de. İnsanlar da benden memnunsa en büyük mutluluk bu benim için.

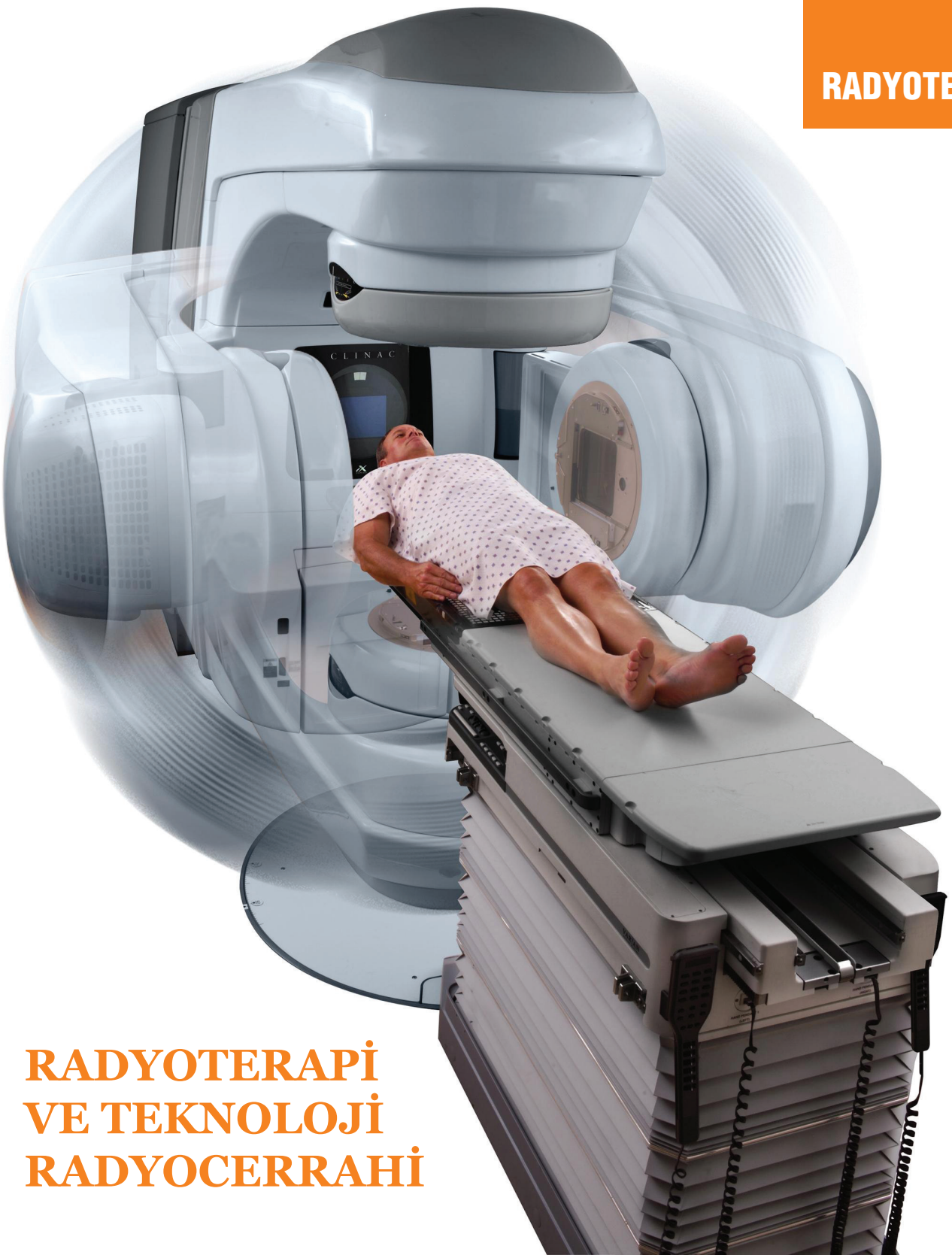
Neler var kantininizde?

- Çaylar, kahve, meyve suları elma,tarçın, oralet, limon...

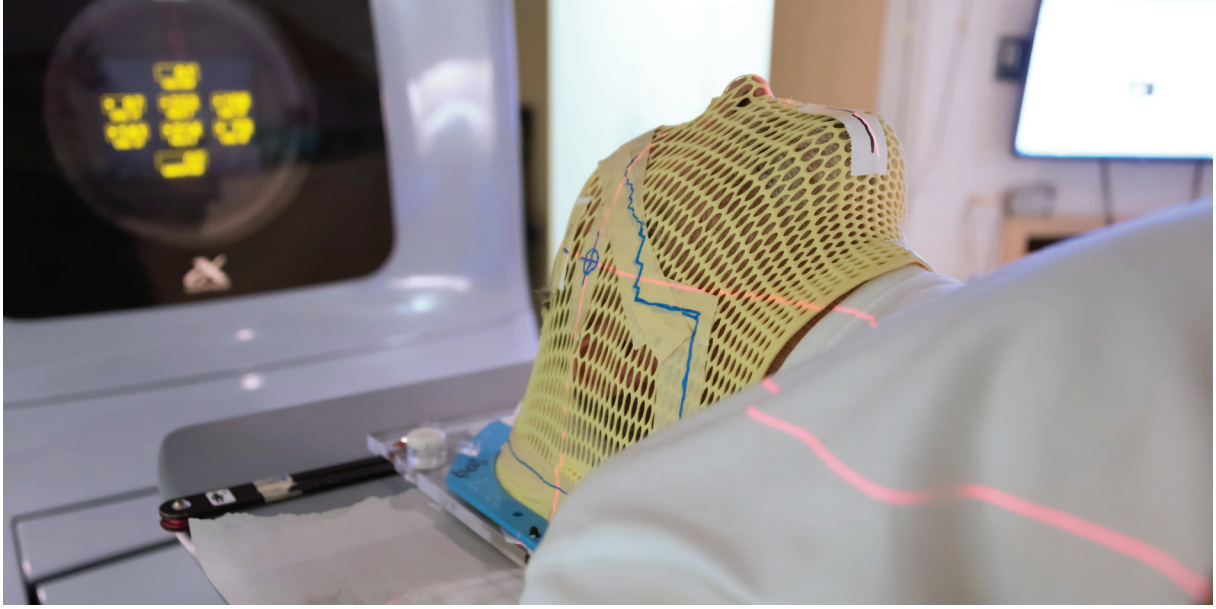
İyi çayın sırrı nedir diye sorayım mı?

(Gülerek) o söylenmez. O bir sırdır . Çayımız fazla beklemez. Buharda yaparsanız on dakika yeterlidir. Tadıyla kalır. Kahvehanelerdeki gibi saatlerce şişip çay kaynamaz bizde. Rize çayı kullanırız.

Ve lezzetli, mis gibi çaylarımızı keyifle içiyoruz. Hastanelerde, özveriyle çalışan, insan sağlığına hizmet eden doktorlarımıza ve tüm sağlık personeline minnetlerimizi sunuyoruz.



RADYOTERAPİ VE TEKNOLOJİ RADYOCERRAHİ



Dünya sağlık örgütünün verilerine dayanarak biliyoruz ki tüm kanser hastalarının %60'dan fazlası hastalıklarının belli dönemlerinde radyoterapiye (Işın tedavisi) ihtiyaç duymaktadır.

Radyoterapi yüksek enerjili iyonize edici ışınların vücudun bir kısmına nüfuz etmesi ile gerçekleştirilen bir tedavi yöntemidir.

Radyoterapi, kanser hastasının evresine, hastalığın bulunduğu yere, hastalığın tipine göre; hastalığı tamamen yok etmek için tek başına, ameliyat öncesi, ameliyat sonrası, kemoterapi ile beraber, kemoterapi sonrası ya da hastalıktan kaynaklı şikayetleri azaltmak için palyatif olarak kullanılmaktadır.

Radyoterapi tedavi hazırlığı için tedavi pozisyonunda kişiye özgü planlamatomografisi çekilmektedir, bunun amacı hastanın kendi fizyolojik özelliklerine göre üç boyutlu kopyasını sisteme alınmasıdır. Günümüz teknolojisiyle 4 boyutlu tomografi (4DCT) ile hastanın tümör hareketi vücut içinde takip edilebilmektedir. Hareketli organlarda yer alan tümörler için 4 boyutlu tomografi, hareketin az olduğu yerlerde bulunan tümörler için 3 boyutlu tomografi çekildikten sonra, tümör yeri, mikroskopik hastalığın var olduğu düşünülen bölgeler ve tümöre yakın risk altındaki normal organların sınırları belirlenerek sisteme tanıtılır. Kısacası hastanın tomografi kesitleritek tek oya gibi işlenir. Radyasyon tümör dışındaki dokulara belli tolerans sınırları dışında ciddi hasarlar verebilir bu nedenle bu tanımlama işleminin çok tecrübeli bir hekim grubu tarafından yapılması gerekir.

Kapalı bir kutu olan vücudumuzu radyoterapi cihazlarına doğru ve hatasız tanıtmak için yardımcı görüntüleme yöntemlerini de sıkça kullanılmaktayız. Bu nedenle bilgisayar teknolojisi ve görüntüleme yöntemlerinin gelişmesi ve bunların radyoterapi cihazlarına entegre edilmesi çok önemlidir. Bu amaç için MRI vePET-CT'den de planlama aşamasında yararlanılmaktadır.

Radyoterapide primer amaç: tümörlü dokudaki dozun arttırılarak, tümör hücrelerinin öldürülmesi ve aynı zamanda tümörün yer aldığı organ dahil çevresinde yer alan organların maksimum düzeyde korunmasıdır. Biz radyasyon onkologları keskin nişancı olmak durumundayız. Hedefimizin her hareketini takip etmek durumundayız.

Özellikle radyocerrahi(bıçaksız cerrahi) gibi çok yüksek dozları bir veya birkaç seferde vererek yaptığımız uygulamalarda, insan vücudundaki tüm harekleri ve organlar arasında anatomik yakınlığı sisteme tanıtmamız gerekir.

Radyoterapi cihazları bizim robotlarımız, hatasız çalışabilmeleri için kişiye özgü doğru bilgilerin sisteme yüklenmesi işin en önemli sanatıdır.

Bıçaksız Cerrahi

Radyocerrahi olarak bilinen benim türkçe olarak bıçaksız cerrahi diye tanımladığım uygulama ise yakın gelecekte cerrahinin yerine alacak diye düşünüyorum.

Özellikle, ameliyat edilmeyen, ameliyatı istemeyen hastalarda veya ameliyat ile ulaşılması zor bölgelerdeki tümörlerin tedavisinde bıçaksız cerrahi (radyocerrahi) yöntemini uygulamaktayız. Bu yöntemle tıpkı cerrahi kesisi gibi keskin sınırlarla ışınlama yapıyoruz. Standart radyoterapide büyük hacimler ışınlanıyor fakat radyocerrahide küçük volümlü tümörler ışınlanıyor. Tek seansta en büyük 3-3.5 cm'lik tümörler ışınlanırken daha büyük tümörlerde tedavi sayısı arttırılarak radyocerrahi uygulanıyor.

Bildiğiniz üzere kanser hücresi vücudumuzdaki damarların kontrolünü ele geçirerek kendini besleyen bir damar ağı oluşturuyor. Radyocerrahinin, Klasik rayoterapiden farkı ise kanseri besleyen bu damarları kabaca kurutarak işlev yapıyor. En büyük avantajı hastanın anestezi almasına gerek kalmamaktadır. Hastanın cildine herhangi bir kesi yapıl-

mamaktadır. Normal ameliyata göre daha az yan etkisi mevcuttur.

Bıçaksız Cerrahi Kimlere Uygulanıyor?

En çok uyguladığımız grup metabolik bir problemden dolayı anestezi alamayan, ameliyatı kaldıramıyacak ya da ameliyat ile ulaşılamayan tümörlerin tedavisinde kullanmaktayız. Özellikle Beyin ve omurga yerleşimli tümörlerin tedavisinde, erken evre akciğer kanserinde, tekrarlamış akciğer kanserinde, meme ya da kolon kanseri takibinde akciğerde, karaciğerde ya da beyinde metastaz yapmış tümörlerin tedavisinde de bıçaksız cerrahiyi (radyocerrahiyi) kullanmaktayız. Ülkemizde olmasa da Amerika ve Avrupa'da, ameliyat edilemeyen erken evre akciğer kanseri tedavisindeki başarısından dolayı, erken evre olup ameliyat edilebilecek hastalarda radyocerrahi yapılan klinik çalışmalar bulunmaktadır.

Çok yüksek dozlar tek ya da birkaç seferde verildiği için çok tecrübeli bir ekip ve radyasyon onkoloğu hekim tarafından, günlük çok iyi görüntüleme alan ve hareket takibi yapabilen radyoterapi cihazları ile yapılması gerekir.

Radyoterapi, cerrahi, tıbbi onkoloji birlikte yol alırsa etkili bir kanser tedavisi yapılıyor demektir. Bu ayaklardan birinin zayıf olması tüm tedavi sürecini derinden etkilemektedir.

Sık görülen meme ve akciğer kanseri sırasında yapılan radyoterapide teknolojik gelişmelerden nasibini almıştır. Hem meme hem de akciğer hareketin fazla olduğu göğüs bölgesinde yer almaktadır. Diafram hareketinden çok etkilenirler.

Meme Radyoterapisinde Teknolojinin Yeri

Meme radyoterapisinin temel amacı; cerrahi sonrası memede kalan mikroskopik hücrelerinyok edilmesidir. Radyoterapi planı cerrahi tipine, tümörün memedeki lokalizasyonuna ve koltuk altı bezlerinin tutulu olup olmamasına bağlı olarak değişir.

Özellikle günümüz teknolojisinde sağ ve sol meme olması da önem kazanmıştır. Meme organı anatomik lokalizasyonu itibarı ile göğüs duvarının üzerindedir ve solunum hareketi ile yakından ilişkilidir.

Hastalarımıza öncelikle doğru ve kaliteli nefes almayı öğreterek işe başlıyoruz. Doğru nefes alırken nefes alıp vermemizi sağlayan diafram kasını nasıl yöneteceğini öğretiyoruz. Doğru diafram nefesi almayı öğrettiğimiz hastalarımızın nefes kontrollü üç boyutlu kopyasını nefes tutma tekniğiyle kişiye özel tomografi çekerek alıyoruz (4DCT-breathhold).

Meme, göğüs duvarında yer alan bir organımız olduğu için kalbin ve akciğerlerin hareketinden etkilenir. Radyoterapide kaliteli bir tedavi için vücudun hareketsiz fakat konforlu olması şarttır. Hastaların nefesi tutturularak çekilen planlama tomografileri üzerinde yapılan planlar ve akabinde nefes tutturularak uygulanan radyoterapi seanları sayesinde hastaların akciğer ve kalp dozları, kabül edilebilir sınırların cok altında tutularak kaliteli tedaviler yapılmakta ve radyasyona bağlı akciğer ve kalp hasarı azaltılmaktadır.

Nefes tutma tekniği diaframa yakın ve diafram hareketinden etkilenen kanserler için kullanılmaktadır. Özellikle akciğer kanserinde, karaciğer metastazlarında, sol meme tümörlerinde çok yaygın olarak kullanmaktayız.

Kanser tedavisinde hastalarımıza bir bütün olarak bakmamız gerekir özellikle radyoterapi sırasın hastalarımızın temiz hava ve iyi beslenmesini sağlamalıyız. Ben günlük pratiğimde eğer vücudunda başka bir engeli yok ise hastalarımın protein ağırlıklı beslenmelerini öneriyorum ve diyetlerini düzenliyorum, genel olarak baktığımızda az su içen ve az protein tüketen bir toplumuz. Ek olarak spor yapmayı çok sevmiyoruz. Fakat bunların hepsi vücudumuzun savunma sistemini önemli ölçüde güçlendiren durumlar. Öncelikle hastalarımızın, doğru nefes ile kaliteli oksijen almasını, protein ağırlıklı beslenmeseni, bol su içmesini, vücudunu çok zorlamayacak düzeyde spor yapmasınıvepozitif düşünmesini sağlarsak tedavi sürecinde yolu yarılamış oluyoruz.

Hayatımızda herşeye bir bütün olarak bakmamız gerekir. Teknoloji çok iyi olabilir, çok iyi iliaçlarla tedavi olabilirsiniz, çok iyi bir ameliyat geçirebilirsiniz ama en büyük savaşçı sizin kendi bedeniniz. Tedavinizinetkili olması ve yan etkilerle savaşmak için öncelikle bedeninizin hazırlanması gerekir.

Yrd. Doç. Dr. Esengül Koçak
Radyasyon Onkoloji Uzmanı

İSTANBUL ARKEOLOJİ MÜZESİ

ÇEŞİTLİ KÜLTÜRLERE AİT BİR MİLYONU AŞKIN ESERLE DÜNYANIN EN BÜYÜK MÜZELERİ ARASINDADIR. TÜRKİYE'NİN MÜZE OLARAK İNŞA EDİLEN EN ESKİ BİNASIDIR.

İstanbul Arkeoloji Müzeleri üç ana birimden oluşan bir müzeler kompleksidir: Arkeoloji Müzesi, Eski Şark Eserleri Müzesi ve Çinili Köşk Müzesi. Türkiye'nin ilk müzesi olan Arkeoloji Müzesi'nin koleksiyonunda imparatorluk topraklarından getirilen, çeşitli kültürlere ait bir milyonu aşkın eser bulunmaktadır.

ARKEOLOJİ MÜZESİ

1887–1888 yıllarında, dönemin en önemli keşfi olarak kabul edilen Sidon (Sayda, Lübnan) Kral Nekropolü Kazıları'ndan İstanbul'a getirilen İskender Lahdi ve Tabnit Lahdi gibi önemli eserlerin sergilenebileceği bir müze binasına ihtiyaç duyulmuştur. Bunun üzerine arkeolog, ressam ve müzeci Osman Hamdi Bey önderliğinde ve Müze-i Hümayun (İmparatorluk Müzesi) adıyla kurulan Arkeoloji Müzesi 13 Haziran 1891 tarihinde ziyarete açılmıştır. Dönemin ünlü mimarı Alexandre Vallaury tarafından inşa edilen yapıya daha sonra 1903 ve 1907 yıllarında sol ve sağ kanadın eklenmesi ile bugünkü Ana Müze Binası oluşmuştur.

Ana Bina içindeki sergi salonlarında bulunan eserler kronolojik düzende antik merkez vurgusuyla sergilenir. Bu eserler arasında Sidon Kral Nekropolü Kazısı buluntularından Ağlayan Kadınlar Lahdi, Tabnit Lahdi, İskender Lahdi; Arkaik Çağ'dan Roma Çağı sonuna kadar geçen sürece ait Didim-Milet Kutsal

Yolu'nun Brankhit heykelleri, Kore ve Kuros (genç kız ve erkek) heykelleri, Halikarnassos Mausoleumu'na ait Aslan Heykeli; ünlü Bergama Zeus Sunağı'na ait Afrodit başı, Büyük İskender portresi; Roma devrinin üç büyük mermer kenti Aphrodisias, Ephesos ve Miletos'ta bulunan heykeltıraşlık eserleri; Doğu Akdeniz'in tüm bölgelerinde bulunmuş Roma İmparatorluk çağı heykel sanatının eyaletlerdeki örnekleri yer alır. Ana Müze Binası'nın güneydoğu bitişiğinde ise 1969–1983 yılları arasında yapılan ilave ile bugün Ek Bina olarak adlandırılan yapı bulunur. Mekânda, "Çocuk Müzesi", "İstanbul'un Çevre Kültürleri: Thrakia – Bithynia ve Bizans", "Çağlar Boyu İstanbul", "Çağlar Boyu Anadolu ve Troia Kültürleri", "Anadolu'nun Çevre Kültürleri: Suriye, Filistin, Kıbrıs" adlı sergi salonları vardır.

Ağlayan Kadınlar Lahdi

İstanbul'un Çevre Kültürleri

Ek Bina'nın yine zemin katında yer alan sergi salonu iki bölümden oluşur; bir bölümünde İstanbul'un çevresini oluşturan Thrakia ve Bithynia Bölgesi buluntuları, diğer bölümde ise Bizans dönemi eserleri sergilenmektedir.

Çağlar Boyu İstanbul

Ek Bina'nın 1. katında yer alan bu salonda İstanbul'un prehistorik dönemlerinden Cumhuriyet dönemine kadar geçirdiği sanatsal, siyasal ve kültürel evreleri yansıtan eserler sergilenmektedir.

Çağlar Boyu Anadolu ve Troia Kültürleri

Ek Bina'nın 2. katında yer alan salonda Troia'nın 9 yerleşim katına ait buluntuların yer aldığı vitrinler ile Anadolu ve Trakya'da Paleolitik Çağ'dan Demir Çağı sonuna kadar var olan çeşitli yerleşmelere ait buluntular sergilenmektedir.

Anadolu'nun Çevre Kültürleri

Ek Bina'nın 3. katında bulunan salonda ise 19. yy. sonları ile 20. yy. başlarında Suriye ile Filistin'in Megiddo, Gezer, Taanek, Tell-et-Tin, Sayda, Sebastiye, Tyre ve Beyrut gibi yerleşmelerinde yapılan kazılar-

İskender Başı

dan müzeye gelen eserler ile Cesnola Koleksiyonu'ndan müzeye kazandırılan Kıbrıs eserleri sergilenmektedir.

ESKİ ŞARK ESERLERİ MÜZESİ

1883 yılında Sanayi-i Nefise Mekteb-i Alisi (Güzel Sanatlar Akademisi) olarak yine Osman Hamdi Bey tarafından dönemin ünlü mimarı Alexandre Vallaury'ye yaptırılmış ve uzun süre okul olarak kullanılmıştır. 1917–1919 yılları arasında, dönemin arkeoloji müzesi müdürü Halil Edhem Bey tarafından

Eski Şark Eserleri Müzesi

Lugal-Dalu Heykeli

Yakın Doğu ülkeleri eserlerinin sergilenmesi amacı ile müze haline getirilmiştir. Müze, 1963–1974 ve 1998–2000 yılları arasında restorasyon ve teşhir tanzim çalışmaları yapılarak çağdaş müzecilik anlayışı içinde yeniden düzenlenmiştir.

Müze koleksiyonları arasında; İslamiyet öncesi Arap Yarımadası, Mezopotamya, Mısır ve Anadolu eserleri yer almaktadır. Bunlar arasında Arami yazıtlı güneş saati, Mısır mumyaları, Adap Kralı Lugal Dalu'nun heykeli, Kadeş Antlaşması gibi tanınan eserler bulunmaktadır. Eski Şark Eserleri Müzesi koleksiyonlarında 20.000'e yakın arkeolojik eser, Çivi Yazılı Belgeler Arşivi'nde ise yaklaşık 73.000 tablet mevcuttur.

İştar Kapısı Kabartmaları

ÇİNİLİ KÖŞK MÜZESİ

Çinili Köşk, Selçuklu etkisinde yapılmış Osmanlı sivil mimarisinin İstanbul'da bulunan tek örneğidir. Fatih Sultan Mehmed dönemini (1451–1481) anlatan kaynaklarda, 1472 yılında, Sarayburnu'ndaki korulukta ve Topkapı Sarayı'nı saran surların içinde yaptırıldığı anlatılmaktadır. Yapı, 1880 yılında İmparatorluk Müzesi (Müze-i Hümayun) tarafından arkeolojik ve İslami eserlerin sergilenmesi için kullanılmıştır. 1939 yılında Topkapı Sarayı'na bağlanmış, içinde bulunan eserler çeşitli müzelere dağıtılmış ve o dönemde müze işlevini yitirmiştir.

1981 yılında İstanbul Arkeoloji Müzeleri'ne bağlanan Çinili Köşk Müzesi'nde bugün Selçuklu ve Osmanlı'nın eşsiz çini ve seramik örnekleri sergilenmektedir.

Çinili Köşk Müzesi

Kadeş Anlaşması

BEYİN METASTAZLARI

Vücudun herhangi bir yerindeki kanser hastalığı ilerlediğinde kan yoluyla beyne metastaz yapabilir. Beyin metastazı en sık akciğer ve meme kanseri başta olmak üzere melanom, kolorektal ve böbrek kanserlerinde görülür. Ayrıca baş/boyun kanserleri komşuluk yoluyla kafa tabanından kafa içine ilerleyebilir. Bu yazıda sadece kan yoluyla gelen beyin metastazlarından söz edilecektir.

Beyin metastazları üç farklı şekilde karşımıza çıkmaktadır: Bilinen bir kanser hastalığının takip ve tedavisi sırasında tarama testi yapıldığında ortaya konan, henüz belirti vermemiş metastaz, kanserli hastada nörolojik belirtilerin ortaya çıkması üzerine yapılan tetkiklerde saptanan metastaz veya herhangi bir kanser tanısı olmayan hastanın birdenbire sara nöbeti geçirmesi, baş ağrısının başlaması veya vücudunun bir tarafında güçsüzlük, uyuşma gibi belirtiler görülmesi nedeniyle çekilen MR'da saptanan metastaz. Buradan da anlaşılacağı gibi beyin metastazlarındaki belirtiler tümörün yerine, sayısına göre değişmektedir. Baş ağrısı ve unutkanlık, dalgınlık gibi belirli bir beyin bölgesini işaret etmeyen belirtiler veya dengesizlik, vücudun bir yarısında güçsüzlük, uyuşma, konuşma bozukluğu, sara nöbeti gibi nörolojik belirtiler olabilir. Hasta yakınları hastada gözlemledikleri dalgınlık, uyuklama, kişilik değişiklikleri gibi belirtileri dile getirebilirler.

Beyin MR incelemesinde genellikle birden çok sayıda, çevrelerinde yoğun ödem olan, yine yoğun kontrast tutan kitleler görülmesi, eğer hastanın önceden bilinen bir kanser tanısı varsa, ilk planda metastazı düşündürür. Ancak abse veya primer beyin tümörü gibi olasılıklar da göz önünde bulundurulmalıdır. Bazen tek kitle de görülebilir. Beyin kitleleri arasında metastazlara beynin kendi tümörlerinden daha sık rastlanmaktadır.

Beyin metastazlarının tedavisi mümkündür ancak bu durum hastalığın ilerlediğini ve kan yoluyla uzak bölgelere kanser hücrelerinin gitmiş olduğunu gösterdiği için tedavi planlaması onkoloji ile birlikte düşünülür. Hastanın genel durumuna, yaşına, kanser türüne ve metastazın büyüklüğüne, sayısına, yerleştiği beyin bölgesine göre cerrahi ve / veya radyoterapi planlanır. Kemoterapi beyin metastazlarına etkili değildir. Ancak eşlik eden başka bölge metastazları veya hastalıkta lokal ilerleme varsa tedaviye eklenebilir. Tedavi her bir hastaya özel olarak beyin cerrahı, onkolog, patolog, nöroradyolog ve radyasyon onkoloğundan oluşan mültidisipliner bir konsey tarafından kararlaştırılır. Cerrahi seçenekler arasında tanıyı kesinleştirmeye yönelik biyopsi (tümörün yerleşim yeri, cerrahın deneyimi ve olanakları doğrultusunda stereotaksik, endoskopik, navigasyonla yönlendirilmiş veya açık biyopsi) veya tümörün ya da tümörlerin mikrocerrahi ile çıkarılması vardır. Metastatik beyin tümörünün birden fazla olması

durumunda içlerinden biri çok büyükse ve hastanın hayatını hızla tehdit edeceği düşünülüyorsa o kitlenin çıkarılıp, tüm beynin ışınlanması önerilebilir. Bununla beraber genellikle birden fazla, küçük boyutlu ve derin yerleşimli kitlelerin tedavisinde cerrahi ön planda düşünülmez. Bu tümörler, 2 cm.'den küçük ise gama veya cyberknife ile cerrahiye benzer etkinlikte tedavi edilebilmektedir. Beyin metastazlarında hiçbir tedavi uygulanmazsa hastada çok kısa ve konforsuz bir sağkalım kaçınılmazdır. Cerrahiye radyoterapi eklenmezse kısa sürede nüks gelişmesi beklenir. En uzun sağkalım, tümörü veya tümörleri cerrahi olarak çıkarılabilen ve beyin ışınlaması alan hastalarda elde edilir. Beyin ışınlaması da hastanın özelliklerine göre tüm beyin ışınlaması veya gamma knife, cyberknife adlarıyla bilinen nokta atışı gibi stereotaksik radyocerrahi uygulamaları şeklinde olabilir. Bütün beyin ışınlamasının henüz görüntülenemeyen mikrometastazları içermesi avantajı olmakla birlikte algı ve hafıza bozuklukları gibi yan etkileri bilinmektedir.

Modern tıbbi yaklaşım kanser hastalığıyla mücadelede her ne pahasına olursa olsun belirli tedavileri uygulamak yerine hastaya özgü olmayı, yaşam kalitesini bozmadan, onu mümkün olduğunca uzun ve konforlu yaşatmayı hedeflemektedir. Bu nedenle özellikle kanser hastalarının tedavi kararları, konusunda uzmanlaşmış onkolog, rasyasyon onkoloğu ve çeşitli branşlardaki cerrahlardan oluşan ekipler tarafından belirlenmektedir. Hastanın tedavi seçenekleri ve olası riskler açısından doğru ve eksiksiz bilgilendirilerek karar aşamasına aktif katılımının sağlanması onkoloji ekibinin hem yasal hem vicdani sorumluluğu gereğidir. Kanser tanısı alan bir hastanın korkması, endişe duyması ve üzülmesi hatta zaman zaman öfkelenmesi ve isyan etmesi doğaldır. Tanı ve tedavi sürecinde bilgilendirmenin yeterli ve gerçekçi olması hastanın hekimine güvenini arttırıp korku ve endişesini azaltarak tedaviye uyumunu sağlayabilir. Beyin cerrahisinin, günümüzde ulaştığı teknik donanım ve bilgi birikimi ile hızlı, güvenli ve etkin cerrahi tedavi sunabileceği, uygun olgularda en etkin ilk basamak tedavi yöntemi olduğu unutulmamalıdır.

Prof. Dr. Nurperi Gazioğlu
Beyin ve Sinir Cerrahisi

DANS, FITNESS VE FAZLASI DUYGU ETİKAN

Son dönem genç sinemacı ve koreograflarımızdan olan Duygu Etikan, İstanbul Street Dans Karnavalı'nın yaratıcısı ve koordinatörüdür.

2006 yılında burslu olarak okuduğu Bahçeşehir Üniversitesi Sinema Televizyon Bölümü'nü bitirdi.

Dans eğitimine Türkiye'den sonra Viyana Impulstanz Dans Festivali'nde ve 2006/2007 yıllarında tam zamanlı öğrenci olarak New York Broadway Dance Centre'da devam etti.

Oradaki başarılı çalışmaları sonucu yüzlerce öğrencinin arasından 'En İyi Yabancı Öğrenci' seçildi.

Türkiye'ye döndükten sonra, 2007 Nike Dans Kapışması'nda İstanbul birincisi oldu ve dünyaca ünlü koreografların dans derslerine katıldı.

2009 senesinde ilk Türk dansçı olarak Çek Cumhuriyeti'nde SDK Europe Dance Kemp'e ve Paris Centre de Danse du Marais ve Harmonic Dance Studio, Peridance New York, Paris Juste Debout stüdyolarındaki dans programlarına katıldı.

Yurt içi ve yurt dışında önemli birçok dans organizasyonunda yer aldı ve dans dersleri verdi. Hem Türkiye hem de yurt dışında farklı dans projelerinde sanat yönetmeni ve koreograf olarak yer aldı.

Duygu Etikan aynı zamanda uzun senelerdir dans ve fitness eğitmenliği yapmaktadır. HipHop, Dancehall, Afro gibi dans stillerinin yanı sıra, dünyanın birçok ülkesinde olduğu gibi Türkiye'de de büyük ilgi gören Zumba Fitness ve Pound® Rockout dersi eğitmenlerinden biridir.

TÜM DÜNYAYI ETKİSİ ALTINA ALAN ZUMB
SPOR MU DANS MI? BEL

ZUMBA NEDİR?

Zumba, 1990'larda dansçı ve koreograf Alberto "Beto" Perez tarafından Kolombiya'da ortaya çıkarılan, Latin esintili bir dans fitness programı olup dünya çapındaki en yaygın dans fitness programıdır. Zumba, dans ve aerobik figürlerini içerir veya özel bir koreografi eşliğinde eğitmenler eşliğinde uygulanır. Sadece latin müzikleri değil çeşitli hareketli parçalar eşliğinde son derece keyifli yapılan bir spor/ dans aktivitesidir.

POUND ROCKOUT

Los Angeles'lı iki kadın baterist tarafından davul çalmanın dinamik ruhundan ilham alarak geliştirilen cardio jam egzersizi Pound® Rockout, yola çıktığı ilk günden bugüne kadar 27'den fazla ülkede kendi tarzının hayranlarını yaratmayı başardı. Pound® Rockout'la sahneye çıkarken elinizde de bateri çalmak için Ripstix isimli ağırlık bagetleri oluyor. Aslında her biri rock yıldızlarının sahne performansı gibi geçen derslerde ortalama 15.000 Ripstix vuruşu yapılıyor. Rock'tan Hip-Hop'a tür ayırmadan çeşitlenen müzikler eşliğinde yapılan egzersizlerde bir anda kendinizi yüzlerce kişiye konser veren bir grubun davulcusu gibi hissedebilirsiniz.

BA VE POUND TÜRKİYE'DE DE REVAÇTA
LKİ DE HEPSİ BİR ARADA

BODRUM'UN EN GÜZEL KOYLARINDA SÜZÜLEN KAREN V TEKNESİNİN SAHİBİ VE KAPTANI SUAT ARSLANSEREN

Bodrum'un en güzel en çok tercih edilen teknelerinden birisi olan Karen V'in sahibi ve kaptanısınız. Kaç yıldır kaptanlık yapıyorsunuz?

Öncelikle teşekkür ederiz. 1978 yılında 7 metre olan Bardakçı ve Kara Ada dolmuş tekneleriyle başladım. Daha sonra da büyüterek devam ettim. Yaklaşık 39 yıldır bu mesleği yapıyorum, ilk günkü heyecanla.

İşinizi ve insanları sevdiğinizi hissetmemek mümkün değil. Karen V'den önceki tekneleriniz de olmalı, bu 5 numara olduğuna göre. Diğer tekneleriniz de gulet cinsi ve böyle büyük ve ihtişamlı mıydı?

1989'da ilk günlük tur teknemi aldım, o da yaklaşık 14 metre büyüklüğünde bir guletti. Teknenin ismini eşime sürpriz yaparak adını verdim, o da ilk Karen teknesiydi. 1992'de Karen-2, 1994'te Karen-3, 1996' da Karen- 4, daha sonra hepsini satıp 2003 yılında 25 metre uzunluğundaki en büyük teknemiz olan Karen- 5 teknesini yaptık.

Harika. Sevgili eşiniz İngiliz Karen Arslanseren' in adını vermeniz ne güzel. Bodrum'un sıcağında en güzel teknede serinliyor insan. Yerli, yabancı herkes teknenizden çok mutlu ayrılıyor. Cam gibi masmavi deniz, muhteşem koylar, lezzetli yemeklerle, ikramlarınızla yolcularınız

unutulmaz bir gün yaşıyorlar. Bodrum'da doğup büyüdünüz sanıyorum. Ailenizin kökleri nereye dayanır? Ailenizden bahseder misiniz?

Evet 1962 Bodrum doğumluyum. Dedelerimin ikisi de Girit Aya-Nikola doğumlu,yani anlayacağınız üzere kökenlerimiz Girit'e dayanıyor ancak mübadele yıllarında Bodrum'a geliyorlar. Annem ile babam da Bodrum doğumludur. Şu an oturduğumuz mahalle eskiden ve hala da çoğu yerlinin de tabir ettiği şekilde ' Giritli Mahallesi" olarak biliniyor.

Girit 'in mutfağı, özellikle mezeleri çok ünlüdür. Sizin de teknede sunduğunuz yemekler gerçekten çok lezzetli. Yemek yapmaya, daha doğrusu iyi yemek yapmaya ilginiz nasıl başladı?

Teşekkür ederiz. Ailemiz oldukça geniş olduğu için annem her gün öğlen ve akşam ayrı olmak üzere 3-4 çeşit yemek yapardı, eli de oldukça lezzetlidir kendisinin. Onu izleye izleye yemek yapmayı öğrendim. Yemek yapmayı da yemeyi de yedirmeyi de çok severim.

Teknede kolaylıkla hazırlanan lezzetli bir yemek tarifi paylaşır mısınız?

Tabii ki. Bu yemeğin adı Kalamar Kavurma. İki kişi için gereken malzemeler yarım kilo baby kalamar, zeytinyağı ve limon.

Kalamarları güzelce yıkadıktan sonra bir tencereye sadece kalamarları koyup kapağını kapatıyoruz. Kalamarlar suyunu salacak, sonra suyunu çekmeye yakın zeytinyağını koyup 10 dakika boyunca kavuracağız. Servis yaparken ise limon sıkın. Afiyet olsun.

Bodrum'da çocukluk yaşamak nasıldı? Günümüzde neler değişti?

Çok güzel ve özgür bir çocukluk geçirdim. Sabahtan akşama kadar arkadaşlarımla deniz kenarlarında geçirirdim günlerimi. Zaten aşağı yukarı 6 bin civarı bir nüfusa sahipti Bodrum ve bu yüzden herkes birbirini tanırdı. Şimdi ise eskisi gibi bir özgürlük görmüyorum çocuklarda ve çocukların da oynayabileceği sahiller kalmadı. Bodrum şimdi de güzel ama eski halini de özlemiyor değilim.

Süngerciliğin yapıldığı ve mavi yolculuğun başladığı günlerin şahidisiniz. Nasıldı ilk mavi yolculuklar?

İlk mavi tur tekneleri bu kadar profesyonel değildi hatta tuvalet ve duşları bile yoktu. Navigasyon aletleri yoktu ama kaptanlar gece karanlığında yıldızlara bakarak bile yönlerini bulabilirlerdi ki onlar gerçek süngerci kaptanlardı. Müşteriler ile kendi ailesiymiş gibi ilgilenirlerdi. Genelde herkes dışarda yatardı. Müziği sadece siz söylerseniz duyabilirdiniz. Eminim ki, o zamanlardaki mavi yolculuklar şimdikinden daha heyecan dolu ve güzeldi.

Şimdilerde maalesef kalmayan süngercilerin gündelik hayatları nasıldı?

Evet maalesef ki süngercilik çok azaldı hatta bitti bile diyebiliriz. Süngerciler sabah kalkar ve aç karnına dalış yapar sonra yemek yer, 3-4 saat uyur ve öğleden sonra ikinci dalışını yapar geri kalan vakit-

lerinde ise kestiği süngerleri temizler ve ipe dizerlerdi.

Deniz üzerinde yaşamanın güzel yanları nelerdir?

Nerden başlasam bilemedim… Her gün başka manzara, her gün başka koy, her gün başka güzellik, her gün aynı huzur, sessizlik. Anlayacağınız ilaç gibi bir şey, herkese lazım…

Ne güzel tarif ettiniz. Yaygın bir söz vardır "En güzel tekne arkadaşın teknesi" derler. Tekne bakımı çok masraflı ve zor mudur?

Aslında evet. Bizim teknemiz gibi olan ağaç teknelerin bakımı gerçekten zor ve pahalıdır. Kışları tersanede, zımpara, vernik, kalafat, zehirli boya, bordo'nun boyası, makine ve jeneratör'ün bakımlarını yapıyoruz. Bu bakımlar yaklaşık 3-4 ay sürüyor. Yazın da boş zamanlarımızda bakım yapmaya devam ediyoruz. Genelde zımpara, vernik yapıyoruz. Çünkü ağaç tekneye bir çocuğa bakar gibi bakmak gerekiyor.

Ülkemizin, belki de dünyanın en güzel beldelerindendir Bodrum. Siz Bodrum'un hangi koyunu, hangi semtini çok seversiniz?

Bodrum'un bütün mahalleleri çok güzel ama Kumbahçe'yi (Halikarnas Mahallesi'ni) çok seviyoruz. Bütün koylarımızın ayrı bir güzelliği var ama Poyraz Limanı ve Orak Adası en sevdiklerimiz arasında. Herkes mutlaka gitmeli.

Bodrum'da sonbahar ve kışlar nasıl geçer? Siz yazın çok yoğun çalıştığınıza göre kışın mı tatil yapıyorsunuz?

Evet yazın haftanın 7 günü çalışıyoruz yani yazın tatil yapamıyoruz. Sezon bitince bizim tatilimiz başlıyor. Bütün kaptan arkadaşlar birbirini görebiliyor. Bodrum Ekim ayından itibaren sessizleşmeye başlıyor, hatta Bodrum'un en güzel aylarından biri diyebiliriz. Çünkü ne sıcak ne soğuk ne de çok kalabalık oluyor. Anlayacağınız huzur veren bir Bodrum oluyor. Genelde kışları çok sessiz oluyor, bütün Bodrum mekanları, meyhaneleri bize kalıyor. Ancak bayram ve tatillerde tabii ki insanlar tatil yapmaya bu güzel beldeye geliyorlar.

Son olarak turizmin daha çok gelişebilmesi için Bodrum'daki işletmeler müşterilerine nasıl davranmalılar? Servis ve fiyat politikaları nasıl olmalı?

Çok güzel bir konuya değindiniz. Maalesef her işletmeden fazla fazla bulunuyor Bodrum'da. İşletmelerin denetimi daha iyi yapılmalı. İnsanlar para uğruna kalitelerinden ödün vererek Bodrum'un kalitesini düşürmemeli. Sonuçta unutmamalıyız ki, başka bir Bodrum yok ve ona sahip çıkmalıyız…

Bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.

Suat Arslanseren kendisi gibi kaptan olan oğlu Zak ile…

SUZAN VE NERİMAN
KARDEŞ'TEN
BALKAN LEZZETLERİ

BEKRİYA SOFRASI

Fotoğraflar: Bahar Kitapçı

TARATOR (Balkan)

Malzemeler

2 adet patlıcan
2 büyük domates
5 adet çarliston biber
Süzme yoğurt
Arzuya göre sarımsak
Tuz

Tarifi

Sarımsaklar, bir kaba koyduğumuz 2 dolu çorba kaşığı süzme yoğurda katılır. Patlıcan, biber ve domatesler közlendikten sonra kabukları çıkarılarak tahta üzerinde ince ince kesilir. Tuzu eklendikten sonra sarımsaklı yoğurtla karıştırılır.

Kosova'daki Söylenişiyle
YOGURTLİ TAVA (Elbasan Tava)

Malzemeler

1 kg. kemikli kuzu eti
3 yemek kaşığı un
6 yumurta
4 diş sarımsak
1 yemek kaşığı mısır unu
1 çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı baharatlı çeşni
1 tatlı kaşığı karabiber

Tarifi

Kuzu eti bir saat kadar haşlanır. Et piştikten sonra fırın kabına ya da tepsiye tereyağı sürülür. Etlerin üzerlerine birer parça tereyağı, biraz da kırmızı toz biber sürülerek sıcak fırına verilir. Etler fırında 10 dakika kadar kızartılır. Ayrı bir yerde un, yumurta, mısır unu, yoğurt, baharatlar ve ezilmiş sarımsak karıştırılıp kızarmış etlerin üzerine dökülür. Yarım saat kadar fırınlanır. Yemek, üzeri kızardıktan sonra sıcak servis yapılır.

KANSERDE AŞI

- **Aşının koruyucu amaçlı kullanıldığı kanser türleri neler?**
- **Aşının tedavi amaçlı kullanıldığı kanserler neler?**
- **Tedavide başarı oranları hakkında neler söyleyebiliriz? (İstatistiki veriler ile destekleyebilir miyiz?)**

Kanser aşıları bağışıklık sistemini uyarmak temeline dayanır. Tümöre özgü proteinler olan tümör antijenlerine karşı bağışıklık sisteminin harekete geçirilmesi ve tümör hücrelerinin insanın kendi bağışıklık sistemi hücreleri tarafından yok edilmesi esasına dayanır.

Koruyucu aşılar karaciğer kanserine karşı hepatit B aşısı ve kadınlarda rahim ağzı (serviks) kanserine karşı ise HPV (human papilloma virüs) aşısıdır. Hepatit B virüs infeksiyonu toplumda yaygındır ve %10 oranında kronikleşir. Kronikleşen vakaların da %10 u karaciğer kanserine döner. Hepatit B aşısı ise kişilerde bu infeksiyona karşı bağışıklık oluşturarak kronikleşmeyi ve kanserleşmeyi önler.

Rahim ağzı kanserinin en sık nedeni HPVtip 16 ve 18 infeksiyonudur. Buna karşı geliştirilen aşı da bu bölgenin kanserleşmesini önler. ABD de FDA 2 HPV aşısına onay vermiştir(Gardasil ve cerverix)

Aşı araştırmaları sırasında böbrek hücreli kansere yönelik olarak oncophage adlı aşı bulunmuştur. Heat shock proteinleri temeline dayalı bu aşıya ABD de FDA onay vermemiş ama aynı aşı 2008 de Rusya da erken evre böbrek hücreli kanserde kullanım için onay almıştır.

Kanserde tedavi edici aşılar ileri teknoloji ürünüdürler. Ancak beklentileri karşılamaktan uzaktırlar. Tedavi edici aşılar içinde dendritik hücre aşıları ön plana çıkmıştır. Bu aşılar tümör yükü az olan hastalarda ve antijenitesi zengin olan prostat, maliğn melanom ve böbrek hücreli kanserde(RCC) kullanılabilineceği düşünülerek araştırılmaktadır.

FDA in kanserde tedavi amaçlı kullanımı için onay verdiği aşı prostat kanseri için geliştirilmiş olan Sipuleucel-T ve Provenge'dir. Bu aşılar hormona dirençli metastatik prostat kanserli hastaların sağkalımını plaseboya göre 4,1 ay, yani anlamlı olarak uzatmıştır.

Prof. Dr. Duygu Derin
Medikal Onkolog

MEME KANSERİ BELGESEL

9. ULUSLARARASI TRT BELGESEL EN İYİ FİLM ÖDÜLÜNÜ NEJLA DEMİRCİ'NİN "YÜZLEŞME" FİLMİ KAZANDI...

Röportaj: Nilüfer Şengel

Meme kanserinin teşhisi, tedavisi ve iyileşme dönemlerinin gerçek kişiler üzerinden anlatıldığı belgesel, insanlara yalnız olmadıklarını, hayata yeniden güçlenerek karışacaklarını sade ama çarpıcı, umut dolu bir dille anlatıyor. Duygu sömürüsü yapmadan, duyguları kanırtmadan, hem içeride hem dışarıda durabilen bir gözle, tüm açıklığıyla, hiç bir detayı atlamadan filmin ilmeklerini başarıyla örüyor.

- Nejla Hanım sizi yürekten kutlayarak sohbetimize başlamak istiyorum. Bir gece evde TRT belgesel ödül törenini izlerken çarpıcı fragmanınız ardından filminizin adı anons edildi. En iyi film ödülünü aldınız. Siz sahneye doğru yürürken seyircinin çığlıklarını, alkışlarını duyduğumda inanılmaz derecede duygulandım. Meme kanseri konusundaydı filminiz.

Bu Türkiye'de meme kanseri konusunda yapılmış ilk belgesel mi?

Teşekkürler. Evet, Yüzleşme Türkiye'de meme kanseri hakkında ilk belgesel film.

Belgeselin gösterimlerine, söyleşilere ve ödül törenine de bütün karakterler katıldılar; seyircilerin tepkileri, izleyicimizin yoğun olması ve hatta ilk gösterimde salona sığmayan seyirci bize çok güzel bir zamanı birlikte geçirmemizi sağladı. Çekimler çok uzun bir zamanda yapıldı, bu zaman içerisinde belgeselin karakterleri ile ilişkilerimiz biçim değiştirdi,

belgesel çekimi için olan buluşmalar dostlar buluşmalarına dönüştü. Ama bir gün çekimler bitti ve o biten üründe hepimizin zamanı, duyguları, özel anları vs. oldu. Benim için en yakın zamanda gösterim ve tüm karakterlerin, üretim ekibinin gelebileceği bir adrese dönüştü TRT Belgesel Günleri. Gösterimleri ve ödül töreni etkinliğini birlikte yaşama olanağı eşsiz bir anıya dönüştü hayatımızda, hayatımızın ta kendisi olan belgeselimizi başkalarıyla paylaşma ve geri dönüşlerini hemen aldığımız harika bir beraberlikti. En başından bu yana tanışıklığımızın dostluğa evrildiği ve bu etkinlikte birbirimizle başka bir tat yaşadığımız anlara dönüşmüştü artık.

Çekimler esnasında bebek olan Nuray'ın kızı Melek "Ödül almaya geldik" diye bağırıyordu insanların arasında. Annesi "Ödül almaya gidiyoruz kızım" demiş. Ödül almazsak Melek'i nasıl kandıracağımı düşünüyordum! Tabi bu arada başka bir tedirginlik daha yaşadım, zira bütün karakterler, yoğun seyirci ilgisinden kaynaklı olsa gerek, ödül beklentisi içindeydi. Herkes ödül almaya geldi! Belgeselin ismi anons edildiğinde duyulan çığlıklar büyük ödüldü.

Nejla Demirci

- "Yüzleşme" adı da filminiz gibi çok derinlikli. Röportaj öncesi filminizi izledim. Gerçekten çok etkileyici. Meme kanseri olduğunu öğrenen farklı yaşlarda, birbirinden farklı işlere sahip kişilerle son derece samimi çekimler yaptınız, tedavi sürecinde onlarla beraber oldunuz. Yüreklerini önce size ve çekim ekibine sonra seyirciye açtılar. Oyuncu olmayan oyuncularınızla nasıl çalıştınız?

Öncelikle güven çok önemli. Bu belgeseli ne için yapmak istediğim üzerinde çok durdum ve bütün karakterlerim yapılmak istenen toplumsal faydanın bir parçası olmak istediler. Çekimler öncesi de uzun bir zamanı birlikte geçirdik. Karakterlerin kendi deneyimleri dışında tedavi ve tetkikler esnasında başka hikayelere tanıklık etmemeleri mümkün değil tabi.

Onkolojide yaptığım ön çalışmada edindiğim hikayeleri karakterlerle sürekli paylaştım. Onlar bu sürecin anlatılması gerektiğine zaten çok inanıyorlardı. Bir tek Ebru bu çalışma için macera idi çünkü tanıştığımız günün hemen ardından hayatına girdik.

Karşılaşmalar, karşılaşma anlarını yakalamak, Ebru'nun hastaneye gidiş zamanlarında diğer karakterlerin tetkileri ve o tetkikler için randevuların alınması, hastalığı geride bırakmış olmasına ragmen tetkiklerde yaşanan gerginlikler ve her karakterin tetkik sonuçlarını beklerken yaşanan tedirginlikler… Hangi karakteri tanıştırmalıyım Ebru'yla soruları… Çok zordu.

Örneğin, Nuray hastalığını geride bırakalı henüz 6 ay olmuştu, dolayısıyla hala çok duygusaldı. Kendi sürecinden bahsederken sürekli hamileliğine odaklanıyordu, çok duygusallaşıyordu. Bu sebeple onları hastane ortamında karşılaştırmadım. Daha eğlenceli ve kalabalık zamanlarda karşılaştırdım.

Nurcan çok daha uzun bir zaman önce geride bırakmıştı hastalığı. Ebru ile biyokimya sırası beklerken tanıştılar. Nurcan çok eğlenceli ve hayatındaki olumsuzluklarla dalga geçen bir kadındır. Tanıştıktan bir sure sonra karşılıklı kahkahalar atmaya başladılar. Tam da Ebru için çok iyi bir moral olduğunu düşünürken, kamera önünde Ebru Nurcan'a "Siz memenizi yaptırmadınız mı" diye sordu. Nurcan'dan aldığı yanıt Ebru'yu meme estetiğini halledinceye kadar bir süre meşgul etti. Bunu Ebru ile hiç konuşmadık ama Nurcan ile tanışma sahnesi ile plastik cerrahi sahnelerine bakınca çok açık görülüyor. Ebru'nun plastik cerrahideki memnuniyetinde anlaşılıyor.

- Bilim insanları ve onkologlarla çalışmışsınız. Filmde seslerini duyuyor, ultrason ekranlarında ya da bulguyla, ölçümler, analizlerle ilgili kağıtlarda yorumlarını duyuyoruz.

Gerçekten çok zengin ve birbirinden değerli hocalarımızın filme sunduğu katkı ve destek, aynı zamanda bu filmin zenginliğidir. Özellikle hekim-hasta görüşmeleri, tanı ve tedavi programlama aşamaları bize direkt birinci elden bu hastalıkla ilgili doğru tıbbi bilgi de sağlamış oldu.

Biz bu belgeselde gerçekten çok iyi bir hekim-akademisyen grubu ile çalıştık. Ancak kamerayı direkt hekime yansıtmayarak, hiçbir hekimi ön plana çıkarmamış olduk. Karakterlerimizin kendi seçtikleri doktorları aynı zamanda filmin tıbbi danışmanları içinde yer aldılar.

Meme kanserinden yola çıkıp, izleyiciye bu hastalık açısından destek ve güçlenmeyi hissettirmeyi amaçlayan bir filmde tanı-tedavi aşamalarını görmek, aynı zamanda bu meseleyi daha gerçekçi kıldı. Bu sayede izleyici bu sürecin her aşamasını da görmüş oldu.

- Filme ne zaman başlayıp ne zaman bitirdiniz?

2013 yılında başladım. Üç ana karakter belirlemiştim ameliyatından itibaren sürecini takip edeceğim, üçünü de sonlandırmak durumunda kaldık. Karakterlerden birisi kamerayı bir süre sonra görmek istemedi. Bir diğeri tedavisini özel hastaneye taşıdı, biz özel hastane çekimleri istemiyorduk. Bir diğeri ise bize anlamlı bir açıklama yapmadan sonlandırmıştı. Sonradan öğrendik ki, metastas olduğunu öğrenmiş ve bu belgeselin umuduna zarar vermemek için sonlandırmış. Hal böyle olunca 2017'de bitirebildim.

- 400 kadar kişiyle ön görüşme yaptığınızı okudum. Seçiminizi nasıl yaptınız? Bir erkek meme kanseri tedavisi gören kişi de var filminizde Bütün görüşmelerimden çok şey öğrendim. Toplumun farklı katmanlarından meme kanserini deneyimlemiş kişilerle görüşmeler yaptıkça; sağlık çalışanları, sağlık bakanlığı, aileler, yakın çevre, iş hayatları, dilde değişim gibi çok hayati başlıklar çıktı. Bu görüşmeler ile derinleştikçe meseleye etraflıca dokunma imkanları da yaratılmış oldu.

Kadına ait bir hastalığı bir erkek karakter ile anlatmayı çok istedim. Zira kadınlar meme kanseri yaşarken erkekler tarafından terkediliyorlar. Onkolog ve cerrahların hastası olan 3 erkek karakter vardı

listemde sadece hastalık öykülerini bildiğim. Yüzlerce öyküyle tanıştım. Bu sadece İstanbul ile sınırlı olmadı. Sergun dahil bütün karakterler ile ilk tanıştığımda onların karakterlerim olması konusunda ilk 5 dakikada karar verdim diyebilirim.

Ama şöyle bir şey de oldu mesela, karakterlerimizden biri olan Filiz'i Ebru dahil etti belgesele. Filiz cerrahi operasyon geçirecekmiş fakat hastanede çok sıra vardı, o sıralarda onkoloji cerrahisinde anestezi uzmanı doğum izninde olduğu için ameliyat yapamıyorlardı. Ebru onu kendi cerrahına götürdü ve belgesele dahil oldu. İşte tam istediğim belgesel sahneleriydi. Oldukça kalabalık onkoloji koridorunda boş bulduğu bir koltuğa oturuyor Ebru, ismini bilmediğimiz kadın ile sohbet etmeye başlıyorlar…

- Bu filmi yapmak istemenizdeki en temel duygunuz ne oldu?

Dert ettiğin şeydir belgesel sinema benim için. Yüzleşme bu derdi yaşayanlar için derdinden ruhsal olarak sıyrılma ve güçlenmeyken, bu hastalığı yaşayan kadınların yakınları, özellikle partnerleri için dert ettirmedir.

"Biz planlar yaparken başımıza gelen şeydir hayat" sözü var John Lennon'ın. Tam da böyle bir şeydir meme kanseri travması. İş hayatı sekteye uğramış, meme kanseri sebebiyle partneri tarafından terkedilmiş, kafasına peruk takmak zorunda olan, mutlaka desteğe ihtiyaç duyulan bu dönemi anlatmak çok değerliydi.

- Filmde mevsimler değişiyor, hayatlarımız gibi aslında. Kemoterapiden dolayı insanların saçları sonbahar yaprakları gibi düşüyor, Riva Deresi kıyısında saçlarını kazıtıyorlar. Çok çarpıcı bir sahne. Bu sahnenin çekimi çok zor olsa gerek. Duygusal açıdan zor bir durum olduğunu gayet iyi biliyorum. Bizimle paylaşır mısınız?

Bize yüklenen güzellik anlayışı, kendimizde oluşturduğumuz güzellik anlayışının yerle bir olduğu mekan Riva deresi…

Ebru'nun kendisinden önce bu hastalığı yaşamış kadınlar ile Riva deresinin kenarında oturup saçını kazıtması kadınlar arasında güvenin, dayanışmanın elden ele geçmesi gibiydi.

Yenilenme yeniden hayat bulma suda gerçekleşir. Doğayla kurduğumuz en derin bağlantıydı, duru bir ruhsal anlayışa yaklaştıran bir erginlenmeydi.

Çocukluğumun önemli bir kısmı Ağrı'nın bir köyünde geçti. Bu köyde kadınlar çamaşırlarını yıkamak için dereye inerlerdi. Annemi ve başka bir çok kadının dere başındaki bu haftalık ritüelini çok seyrettim. Anaerkil bir bilgi mirası var kadının su başındaki tavrında…

Riva'da saçlarımızı kazıtmak, kendimiz ve birbirimizin kadınlığına dokunmak, birlikte kötü enerjimizi akıtmak, arınmak, doğa ile tahribatlarımızı konuşmak, kendimiz ile doğa arasındaki ilişkiyi beslemek bir yanıyla… En iyileştirici şeylerin doğadan geldiğini biliriz.

Ebru kendisini saçları kazınan diğer kadınlarda gördü. Yaraya içeriden bakmaya başladı. Memeden sonra bir kayıp daha yaşadı ama bu defa yalnız değildi. Dahası herkes o ve başka kadınlarla dayanışma için kazıtıyordu saçlarını, ve tabi kendisi için de. Yeniden yüzleşme oldu diğerlerimiz için.

- Meme kanseri tedavisi gören kişiler dayanışma içinde oluyorlar. Filminizde içimizi ısıtan pek çok sahne var. 'Birbirimizi artık bırakmayız' diyorlar evdeki davet sahnesinde. Beraber yemekler, salatalar yapıp neşeyle sofraya oturuyorlar. Dans terapileri, müzik çalışmaları sizce uzunca süren, sabır gerektiren tedavi sürecinde kolaylaştırıcı mı? Ya da konuyla, insanların kendileriyle yüzleşmelerine yardımcı mı?

İçlerindeki o duru görüye kavuşma, sezgisel iyileşme ve kendi yaratıcı gücüne, kendine dönme halidir yüzleşmenin dansı. Kendisine, yanındakine dokunarak, müziğe vücudunu bırakıp kendisiyle arasındaki her şeyi kaldırdığı duygusal kavrayışını güçlendirdiği yerdir. Orada, kendine yaptığı yolculukla iyileşmeye kararlıdırlar.

Hayatımız hakkında yeniden içgörü, motivasyon geliştirebilmemiz, geçmişten sıyrılmayı ve yön değiştirmeyi öğrenmemiz gerekiyor. Bu dans olur, Nurcan için futbol olduğu gibi başka sporlar ve iyileşme dönüşme yöntemleri bulmamız gerekiyor.

Mesela Sergun çok güzel reçeller yapar. Bu reçellerin satışının geliri ile yoksul öğrencileri destekliyor. Yine belgeselimizin saç kazıtma ve dans sahnelerinde yer alan Emine Şahin'in Onkoloji tedavisinde evde yaptığı yemekleri taşıdı ona. Emine'nin tedavisi esnasında hepimiz Emine'yi çok sık ziyaret ettik ve o zaman Sergun'un mutfağını ve dayanışmasını gördük. Sizin bahsettiğiniz sahnede olduğu gibi bizi yemeğe davet etti ve bu tüm karakterlerimizin dayanışmasını daha da güçlendiren bir şey oldu. Bu da Sergun'un iyileşme yöntemi belki de.

- Meme kanseri tedavisini geride bırakanlar, sonradan hayata farklı gözlerle mi bakıyorlar? Bunu size rahatlıkla sorabilirim; çünkü belgesel yapmak bir anlamda genelleme yapabilecek kadar kişi tanımak ve yüzlerce olaya şahit olmak demektir.

Aniden değişen hayatlarımızda belki de ekonomik yaşamlarımızdan tutun da, dostlarımız, yakın aile çevremiz, hayatımızın en baş köşesinde olan insanların tavır, samimiyet, yardımlaşma ve dayanışmalarını çok açık açık gördüğümüz zamandır.

Bununla beraber kendimize o güne kadar bakamadığımız bir gözle bakmaya başlarız. Her şeyin çokça sorgulandığı ve açık yaşandığı bu dönemin öğretisi de bundan sonraki yaşamda çok belirleyici oluyor.

Kendimiz için erteleddiklerimiz görmeye başladığımız, fedakarlıklarımızı sorguladığımız ve belki de kendimiz için yaşamaya karar verdiğimiz bir dönemdir bu. Her şeyin bu kadar yoğun yaşandığı bir dönemden çıktıktan sonra da hayata farklı gözlerle bakmamanın imkanı yok. Yeniden kendimizi var etmemenin, kendimizdeki içsel gücü bulmamanın imkanı yok.

- Müthiş değerli bir çabanız var. İnsanlara yardım etmek için çalışıyorsunuz. Onlara ışık ve umut olmak istiyorsunuz. Deneyimli bir belgeselcisiniz, alanınızda aldığınız pek çok ödülünüz var. Çekimler için biliyoruz ki sadece sağlam bir senaryo, işini iyi yapan bir teknik ekip yeterli olamıyor. Bir de belgesel alanını seçtiyseniz iş daha da zor. Finans yaratmak işin en zor kısmı diyebilir miyiz?

Belgesel yapmanın türlü zorlukları var ama bu türlü zorluklar çok öğretici ve müthiş deneyimler olabiliyor. Benim için belgesel yapmanın en büyük zorluğu maddi imkan yaratmak...

- Filmi izleyen meme kanseri hastalarının yorumları nasıl oldu?

Genel olarak "Bu kadar zor bir konu, bu kadar yakınına girilip duygu sömürüsü yapmadan anlatılmış" yorumları çok geldi.

Hastalar kendi hikayesinin anlatılmış olduğu duygusu yaşadıklarını ifade etti sıklıkla. Bize, karakterlere duyulan yakınlık kelimelerle ifade edilemeyecek kadar etkileyiciydi. Kendisi de meme kanseri sürecini yaşamakta olan genç bir kadın izleyici, "Ben şu anda bu meseleyi aştım, yaşamak için çok nedenim var ve yalnız değilmişim" dedi. Bir çok meme kanseri sürecini yaşayan kadın vardı, söyleşiden sonra örneğin birlikte fotoğraf çektirdik, sohbet ettik ve o insanların yüzlerindeki ifade çok şey söyledi bize. Bu süreçte gerçekten insanlar çok yalnız kalıyor, hayatlar izole oluyor, başkalarının, özellikle de bizim karakterlerimiz gibi güçlü karakterlerinin deneyimlerine tanık olmak onları çok güçlendirmişti, açıkça belli oluyordu. Bize dostları gibi bakıyorlardı.

- Hastaların yakınları, eşleri, arkadaşları için de güçlü sahneler kurmuşsunuz filminizde. Hasta yakınları için de önemli bir çalışma belgeseliniz. Duygusal iniş çıkışlar tedavi sürecinde çok olası. Fazla sevgi dışavurumu veya acıma, merhamet gibi duygular hastaların bazılarına hiç de iyi gelmiyor galiba. Saçı dökülmüş bir kadının başının başka bir kadın tarafından öpülmesi örneğinde olduğu gibi… Bu konudaki yorumlarınızı merak ediyorum.

Sadece hastalığın fizyolojik zorlukları ile mücadele edilmiyor. Karakterler ile birlikte ben de saçlarımı kazıtmıştım. Metrobüste bir grup erkek "Hele tipe bak! Lezbiyen bu!" diye bağırmışlardı. Bu yaşadığım erkek nefretini üzerimden atmam hiç kolay olmamıştı.

Yaptığım ön çalışmada kadınların en büyük şikayeti şuydu: "insanlar yarın ölecekmişim gibi bakıyorlar" "bu hastalık sana hiç yakışmadı" diyorlar mesela. Birçok olumsuz örnekte, hastalığı yaşayandan uzaklaşıyor çevresindeki insanlar.

Bahsettiğiniz sahnede, biz Ebru'yu kameramızla ziyarete gittiğimizde gayet iyiydi, gülümsüyordu. Arkadaşı geldi ve birden bir gün önce gittikleri restoranda karşılaştıkları kadından konuşmaya başladılar. Ebru çok öfkelendi. Yemek yerlerken restorandan bir kadın gelip direkt Ebru'nun kafasını tutup öpüyor. Bu davranışın Ebru'da yarattığı öfkeydi

sizin izlediğiniz. Sevgimizin, öfkemizin, dayanışmamızın sınırlarını bilemeyen bir toplumuz belki de…

- Şöyle bir sahne var filminizde. Kemoterapi gören hasta doktorundan tatil için üç gün izin alıyor, yanına gerekebilecek ilaçları alması, hijyene dikkat etmesi... gibi şartlarla. Ve sevinçten havalara uçuyor. Piyangodan en büyük ödül çıkmışçasına seviniyor. Sağlıklıyken hayatın kıymetini bilmiyoruz galiba değil mi?

Evet çoğu zaman. Hastalıkla veya başka sıkıntılarla yaşamımız dar bir alana hapsolabiliyor. Kanser hastalığında da insanlar birçok şeyden vazgeçebiliyor, gelgitler yaşayabiliyor, motivasyonlarını zor kurabiliyorlar. Ebru çok iyi bir örnek oldu bize. O kendisini başka mekanlara taşımaktan, sosyal yaşamın içerisinde olmaktan, kadınlığından hiç vazgeçmedi. Ona iyi gelebilecek her şeyi aradı ve buldu.

- "Yüzleşme" filmi vizyona ne zaman girecek?

Ah keşke girse. Mesela meme kanseri farkındalık ayında vizyona girse fena mı olur. Bir avuç festival var ülkemizde. Sinema salonları ve belgesel neredeyse birbirine iki yabancı… Vizyon hayali nasıl kurayım! Oysa çok izleyicisi var "Yüzleşme"nin.

- Filminiz izleyiciye umut vermenin yanı sıra yaşayacakları durumları anlatan çok önemli bir çalışma. Adım adım tüm süreci izliyoruz. Siz filmi tamamladıktan sonra neler hissettiniz?

Belgesel için yola çıkmak bir macera öncelikle. Bu macerayı ortaya çıkarabilmiş olduğumuz için çok mutlu oldum. Karakterlerimin bana duydukları sonsuz güven, onlarla birlikte seyirci karşısına çıkmak, kanser hastası ve yakınlarının memnuniyeti, hekim ve sağlık çalışanlarının beğenisi büyük mutluluk oldu benim için.

Uzun bir süreci tamamladıktan sonra öyle boşluğa falan düşmedim çünkü karakterler ile ilişkilerimiz aynı devam ediyor…

- Erken tanı konusunda neler söylemek istersiniz?

Şikayete neden olmadan erken evre tanı hastalığın tamamen tedavi edilme olasılığını arttırıyor.

Belgeselin çekimleri esnasında radyolojide yeni teşhis almış bir kadın ile tanıştım, Ayşen. Erken tanı almış olduğu için kemoterapi, radyoterapi tedavisi almadı. Sadece ameliyat olarak yaşamına devam etti. Bu en iyi erken teşhislerden birisi. Kontrollerini hiç aksatmayan bir uyaranı vardı, ailesel meme kanseri olma riskini biliyordu ve meme sağlığını korumayı ciddiye almıştı. Evre 0 da yakalamış ve hayatına uzun ve yorucu onkoloji tedavisini sokmadan hastalığı bertaraf etti. Bu çok önemli bir şey. Ne korkmalı ne de kendimize yakın durmaktan vazgeçmeliyiz.

Yeni projeleriniz var mı?

Çok… İmkan bulamadığım için yarım kalmış bazı belgesel çalışmalarım var.

Bu değerli belgeseliniz için tekrar sizi yürekten kutluyorum.

Sergun Ağar ile Erkeklerde Az Rastlanır Meme Kanseri Üzerine

Meme Kanseri erkekler arasında oldukça az rastlanır bir tanı. Nasıl anladınız?

İlginç bir tesadüftür. Kız arkadaşım ciğerlerimden "cik cik" diye sesler duyduğunu söyleyip doktora gitmemizi istedi. Gittik. Çekilen tomografide ciğerlerimde bir sorun olmadığı müjdesini vermişti doktor. Ancak ertesi gün radyasyon onkolojisinden aradılar ve hastaneye gelmemizi istediler. Kansermişim. Hem de meme kanseri. Aklımın ucundan bile geçmeyecek bir şey ama memem beni daha önce uyarmıştı. Meme ucum ne zamandır içe çekilmiş bense buna bir anlam verememiştim. Aslında meme CA en mert kanser türüdür. Diğerleri gibi sinsi değildir. Ele gelir, göze görünür. Ama ben erkek olduğum için hiç hesaba katmamıştım. Yine de panik yapmadım. Niye ben diye hayıflanmadım. Yapılması gereken ne varsa onları yapmaya çalıştım. Örneğin doktor doktor dolaşmadım. Doktoruma güvendim ve 3 gün içinde ameliyat oldum. Ardından 6 seans kemo, 30 seans radio terapi ve 5 yıl hormon tedavisi.

Hastalık dönemini nasıl yaşadınız?

Meme kanseri oluşum, benden çok çevremdekileri şaşırtıyordu. Bu yüzden medyanın da ilgisini çekiyordum. Röportajlar, Tv. Programlara, çekinmeden, karizmayı çizdirmeden hepsine katılıyordum. Bir faydam olsun istedim insanları uyarmak adına. Öte yandan bir yapımcının isteği ile roman bile yazdım, filme çekilecek diye. 1,5 yılım onunla geçti zaten. Kemoterapi seansları sırasında karşılaşan meme CA bir erkekle yine meme CA bir kadının aşk öyküsünü anlatıyordu romanım.

9 yıl önce tedavinizi tamamladınız. Şimdi neler yapıyorsunuz?

Yaşama tarzımda fazla değişiklik olmadı. Ama düşünsel anlamda kendi devrimlerimi yaşama geçirebildim. Hırslarım yumuşadı, insan ilişkilerim rahatladı, daha üretken olmanın yollarına düştüm. Nitekim İstanbul'u terkedip Şirince köyüne yerleştim. Projeler üretip yaşama geçirmeğe çalışıyorum. Örneğin yakında 3. Fotoğraf sergimi açacağım. "Şirince" üzerine, "Zeytin" üzerine projeler hazırladım. Zeytine aşığım ve zeytin ağaçlarına tapıyorum. İnanın burada saat 6.30 da kalkıyorum ama gün yetmiyor.

Yüzleşme filmine dönelim isterseniz. Başta siz kendi romanınızı bir film yapmak istemişsiniz değil mi?

Yazdığım romanın film olması ortada kaldı, çünkü filmi çekecek olan yapımcı iflas etmişti. Ben de üzerinde durmadım. O günlerde Nejla aradı meme kanseri üzerine bir belgesel çekiyordu ve erkek meme kanserli bir karaktere ihtiyacı vardı. Derhal kabul ettim. Çünkü projesini çok beğenmiştim. Diyebilirim ki benim romanımdan da daha sağlam bir yaklaşımdı. Biraz kıskanmış bile olabilirim.

Kanser sinema için çok zor bir konu . Dünyada bile böyle bir örneği yok sanırım. Kaldı ki konuyu istismar etmeyen, trajedi satmayan, seyirciye olumlu geçen bir film. Bunda karakterlerin ve öykülerinin gerçekliği önemli rol oynuyor. Ekibin birbirini sevmesi ve uyumu da cabası. O yüzden bir belgeselden çok sinema filmi gibi izliyoruz.

ÇOK GEZEN Mİ BİLİR? ÇOK OKUYAN MI? HEM ÇOK OKUYAN HEM ÇOK GEZEN ERSİN KALKAN VE ŞERİF YENEN'LE TARİH İÇİNDE YOLCULUK

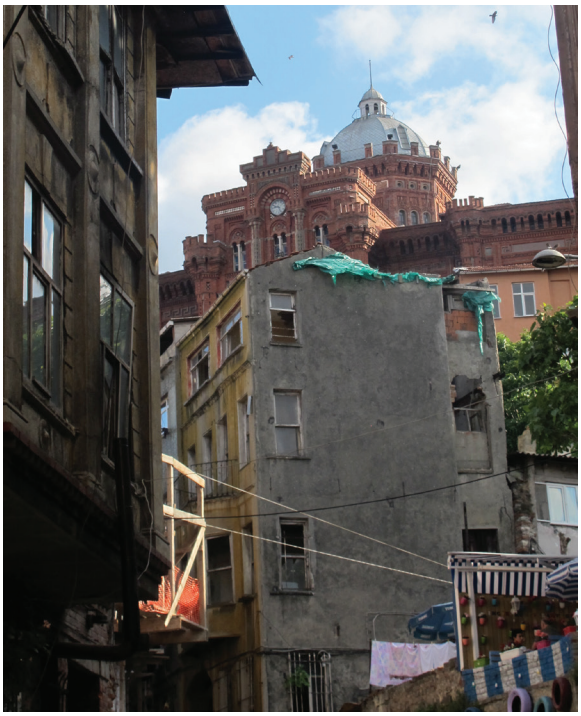
Röportaj: Nilüfer Şengel

Ersin Kalkan çoğunuzun tanıdığı usta gazeteci ve yazar. Balat'ta doğdu ve büyüdü. Halen Balat'ta yaşıyor. Balat'ın gelişmesinde, tanıtılmasında onun rolü çok büyük.

"Balat beni yetiştiren ve şekillendiren bir hoca gibiydi. Şimdi gazetecilik, yapıyorum, dünyayı geziyorum, üniversiteler okudum, kütüphaneler dolusu kitaplar devirdim. Tüm bunların ardından geri dönüp baktığımda Balat'tan öğrendiklerim toplam bilgimin yüzde 60'ını oluşturuyor" demiş bir yazısında.

- Siz bu güzel semtte doğdunuz ve halen burada yaşamaktasınız. Ve Balat dendiğinde akla gelen isimlerden birisiniz, bunu da birazdan konuşacağız çünkü Balat'a çok şey kattınız. Kitaplar yazdınız, araştırmalarınız dergi ve gazete yazılarınız bunlardan bir kısmı.

Evet. Balat'ta doğdum. Burası 1936 senesinde sanayi alanı ilan edilmiş. Türkiye'nin 1912'de kurulmuş ilk elektrik santrali bugünkü Bilgi Üniversitesi'nin olduğu Silahtarağa'dır. Fabrikalar ve feshane kuruluyor. Şehrin ve tabii fabrikaların elektriğe ihtiyacı var. Kumaş fabrikaları vardı, doklar yani kapalı tersaneler vardı, üç büyük tersanenin yaydığı bir kirlilik vardı ve şehir bu nedenle kirlendi. Biz büyürken hani bir şarkı var ya "biz büyüdük ve kirlendi dünya" diye… bu değişime şahit olduk. Sebze ve meyve hali de buradaydı. Balık hali buradaydı. Bütün Türkiye'nin yükü buradaydı ve bütün kirliliği, bu denize akardı diyebilirim. 1979'a kadar burada evimiz vardı, ilk orta ve liseyi de burada okudum. 1979'da büyük bir yangın çıktı. Bu fabrikalardan birinde yangın çıktı ve evimiz o zaman deniz kıyısındaydı. Bir gecede tam 56 ev kül oldu. İstanbul'un en büyük



yangınlarından birisiydi. Sonra bir müddet kiralarda oturduk. Burası çok kozmopolit bir semtti, varlık vergisiyle büyük göçler yaşandı. Yahudiler vardı, Rumlar vardı. Buradaki kozmopolit yapının son dönemine yetiştik. Zazalar, Arnavutlar, Aramice, Kabartayca gibi Çerkez dilleri, İspanyolca, Sırpça… çarşıya çıktığınızda 14 ayrı dil duyardınız. Hristiyan ve Müslüman Gürcüler, Bulgarlar vardı. Şimdi de altı yedi dil konuşuluyor ama eskiden olduğu gibi yaygın bir coğrafyanın dili değil. dar bir coğrafyanın dilleri konuşuluyor. İstanbul'u İstanbul yapan en önemli unsurlardan bir tanesi dillerin yaygın geniş bir coğrafyaya yayılmış olmasıydı. Balat'a dönecek olursak mesela şu arka sokaktaki Çıfıt Çarşısı dediğimiz yer Yahudi çarşısıdır. Ayrıca burası bir çok ilk'in de yaşandığı bir yerdir.

- Bu kadar dil, dolayısıyla da kültür zenginliği, renkliliği size neler kattı?

Binlerce kitabı okumuş gibi oluyorsunuz aslında.

Ersin Kalkan ile Agora Meyhanesi 1890'da bir çay molası

- Şehrin ve Balat'ın görünen yüzü kadar, yeraltını, mağaralarını, sırlarını, gizemleri ve derin tarihini çok iyi biliyorsunuz. Çocukken Balat ve civarındaki mağaralarını gezdiğinizi de okumuştum.

9-10 yaşındayken şehrin yeraltını keşfettim diyebilirim. Mağara, sonra bir tane daha mağara derken biraz daha büyüyünce bellerimize ipler bağlayıp keşfe çıkardık. Şehrin altında o zamanlar kara koncoloslar var denirdi. Sonradan araştırmalarım, çalışmalarım sonunda "Yeraltındaki İstanbul" kitabını yazdım. İngilizcesi de çıktı.

Ve Tarih İçinde Yolculuğumuz Başlıyor…

Daracık sokaklar ve caddeler, cumbalı evler, Kariye Müzesi, Küçük Mustafa Paşa Hamamı, Gül Camii, Ayakapısı, Ayakapı Hamamı, Aya Nikola Kilisesi, FenerPatrikhanesi, Boğdan-Kantemir Sarayı, Sveti Stefan Kilisesi, bir lezzet durağı: Esnaf Lokantası, Kanlı Meryem Kilisesi, Surp Hreşdagabet Kilisesi, Balat Or Ha Hayim Hastanesi. Blakerna Ayazması, İvaz Efendi Camii ve Anemas zindanları… Şerif Yenen'le birlikte Balat ve çevresinde Bizans'tan Osmanlı'ya ve günümüze son derece organize bir gezi yapıyorsunuz. Şerif Yenen'le birlikte yaptığınız bu dopdolu kültür turlarınızı herkese tavsiye edelim.

Ersin Kalkan ile Balat sokaklarında

Fener Rum Erkek Lisesi

Şerif Yenen Kimdir?

Türkiye seyahat uzmanı, seyahat yazarı, turist rehberi, konuşmacı ve turizm filmleri yapımcısıdır. 1989 yılından beri aralıksız turizmin içindedir. Bilgi Üniversitesi ile Boğaziçi Üniversitesi, Turizm ve Otelcilik Yüksekokulu'nda part-time öğretim görevlisi olarak Türkiye'nin Kültürel Mirası, Anadolu Uygarlıkları ve Turist Rehberliği dersleri vermektedir. Bir lezzet meraklısıdır. Gittiği her yerde yeni lezzetler arayışı içindedir. Keşiflerini turlarında katılımcılarla paylaşmaktan keyif alır. Şerif Yenen Türkiye üzerine bir Türk tarafından yazılmış ilk gezi rehberi olan İngilizce "Turkish Odyssey" isimli kitabın da yazarıdır. Buna ek olarak çok sayıda turizm yayını bulunmaktadır.

Onüç yıla yakın bir süre İstanbul Rehberler Odası Başkanlığı ve Türkiye Turist Rehberleri Birliği Başkanlığı görevini yürütmüştür. Dört yıl ise Dünya Rehberler Birliği Yönetim Kurulu Üyeliği görevini üstlenmiştir.

Önemli kısmı yurt dışındaki akademik çevrelerde olmak üzere, Türkiye'nin tarihi, kültürü ve turizmi hakkında konferanslar veren Şerif Yenen'in yayınları üniversitelerde ders kitabı okutulmakta veya kaynak eser olarak kullanılmakta, uluslararası dergi ve ulusal gazetelerde makaleleri ve köşe yazıları yayımlanmaktadır. Şerif Yenen'in kültür turlarından bilgi sahibi olmak için www.serifyenen.com.tr

Kariye Müzesi

İvaz Efendi Cami

Sveti Stefan Bulgar Kilisesi

Fener Rum Patrikanesi

FARKLI BİR TİYATRO DENEYİMİ GALATA PERFORM'UN SAHNEYE KOYDUĞU BALAT MONOLOGLAR MÜZESİ

Balat Yuvakimyon Rum Kız Lisesi farkl bir tiyatro deneyimine ev sahipliği yapıyor.

Her sınıfta ayrı bir oyun sahneleniyor. Galata Perform tarafından sahnelenen oyunda genç oyuncular göz dolduruyor.

Yeni Metin Yeni Tiyatro Atölyeleri kapsamında gerçekleşen projede genç oyun yazarları Balat ve Fener'de gerçek hikayelere ulaşmak için özel bir çalışma yaptı. Semtte gerçekleşen hikaye avcılığı sonrasında ortaya çıkan bu metinlere deneyimli yönetmenler ve oyuncular can verdi. Bu bağlamda Fener'de eski bir İstanbul Rum okulu müze olarak kurgulandı; okulun farklı sınıflarına/odalarına farklı bir oyun yerleşti, seyirci ise bir müze gezer gibi oyunları izleyerek farklı bir seyir deneyimi yaşadı. Proje gördüğü ilgi üzerine sezon boyunca devam edecek.

Müzedeki bazı oyunlar ise şöyle:

Başkara

Yazan: Yeşim Akyol Günay
Yönetен: Ceren Demirel
Oynayan: Koray Kadirağa

Kırmızı Taç

Yazan: Nihal Öztürk
Yönetен: Ilgın Sönmez
Oynayan: Ahmet Çaplı, Tuğçe Özcan

Oğul

Yazan: Salihcan Sezer
Yönetен: Başak Kıvılcım Ertanoğlu
Oynayan: Levent Kurumlu

Modern Zamanlarda Maria Paleologina

Yazan: Caner Kılıç
Yönetен: Ayfer Dönmez
Oynayan: Batur Belirdi

Balat'ın Sırrı

Yazan: Volkan Çıkıntoğlu
Yönetен: Koray Doğan
Oynayan: Erol Babaoğlu

Small

Yazan: Ülkü Oktay
Yönetен: Şaziye Konaç
Oynayan: İpek Türktan Kaynak

Çuval

Yazan: Serdar Kurt
Yönetен: Lesli Karavil
Oynayan: Barış Gönenen, Haydar Köyel

Monolog Kutusu

Tasarım: Ahmet Sami Özbudak
Oynayan: Hivda Zizan Alp

Kraliçe Mab'ın Baklavası

Yazan: Ahmet Sami Özbudak
Yönetен: Şaziye Konaç
Oynayan: Hande Öykü Ekmen

Proje Tasarımı: Ahmet Sami Özbudak

KANSERİN TARİHÇESİ

Kanser Kelimesinin Kökeni

Kanser kelimesinin kökeni Hipokrat (M.Ö. 460-370) olarak kabul edilir. Hipokrat yara oluşturan ve oluşturmayan tümörleri tarif etmek için carcinos ve karsinom terimlerini kullanmıştır. Hipokrat, kanseri, parmak gibi yayılan çıkıntılarının olmasından dolayı görüntüsünü yengece benzeterek carcinos olarak kullanmıştır. Romalı hekim Celcus (M.Ö. 28-50) daha sonra Yunanca terimi Latinceye çevirerek cancer (yengeç) demiştir. Bir başka Romalı hekim Galen (MS 130-200), tümörleri tanımlamak için oncos (Yunancada şişlik) kelimesini kullanmıştır. Onkologlar, Hipokrat ve Celsus'un yengeç benzetmesini hala kötü huylu tümörleri tanımlamak için kullanmaktadır. Galen'in kullandığı oncos kanser uzmanlarının adının bir parçası olarak kullanılmaktadır.

Kanserin Tarihçesi

Sonuçları "International Journal of Paleopathology" dergisinde yayımlanan araştırmaya katılan uzmanlar, mumyada boyutları 0,1 ila 1,5 cm arasında değişen ve metastatik prostat kanserine işaret eden tümörler tespit etti.

Kayıtlı tarih boyunca kanser vardır. Kanserin erken kanıtlarının bazıları, fosilleşmiş kemik tümörleri, eski Mısır'da mumyalar, eski el yazmaları arasında bulunur. Osteosarkom denilen kemik kanserini düşündüren büyümeler mumyalarda görülmüştür. Baş ve boyun kanseri görüldüğü gibi kafatası kemiğinde tahribat da bulunmuştur.

Kanserin en eski tanımı (kanser kelimesi kullanılmamasına rağmen), Mısır'da ve yaklaşık M.Ö. 3000 yapıldı. Edwin Smith Papirüsü olarak adlandırılan ve travma cerrahisi ile ilgili eski bir Mısır kitabı parçasının bir kopyasıdır. Burada, ateş matkabı adı verilen bir alet ile tümörler ve göğüs yaraları yakılarak tedavi edildiğine dair 8 vaka açıklanmaktadır.

Discovery News'ün haberine göre, Portekiz'in başkenti Lizbon'daki Ulusal Arkeoloji Müzesi'nde muhafaza edilen "M1" adlı mumya üzerinde radyolojik incelemeler yapan uzmanlar, Eski Mısır'da yaşamış 51-60 yaşları arasındaki bir erkeğin "prostat kanseri" yaşadığını belirledi.

M1'in, Mısır'da bilinen en eski ve dünyada ise kayıtlara geçen ikinci en eski prostat kanseri vakası olduğu belirtildi. Bilim adamları, daha önce de bir İskit kralının Sibirya steplerinde bulunan 2700 yıllık iskeletinde prostat kanserine rastlamıştı.

BERKLEE'Lİ MÜZİSYEN VALERIE GIGLIO'NUN *"KENDİ TELİMDE ŞARKI SÖYLEMEK: BİR VOKALİSTİN FELCE KARŞI ZAFERİ"* ADLI SESLİ KİTABI FORZA PRESS TARAFINDAN YAYINLANDI *(27 TEMMUZ 2017)*

BOSTON, MA - Valerie Giglio'nun 2016'ya yayınlanan "Kendi Telimde Şarki Söylemek: Bir vokalistin felce karşı zaferi" adlı kitabından uyarlanan aynı isimli sesli kitap, dijital olarak Audible.com, Amazon, iTunes, CDbaby.com, CD olarak ise www.valeriegiglio.com sitesinde Ağustos 2017'den itibaren satışa sunuldu. Publisher's Weekly tarafından "Giglio, hikayesiyle mucizelerin gerçekleştirilebildiğini gösterdi" yorumuyla yayınlanan kitap, bir kadının felce karşı zaferini konu alıyor. Yazarın kendisi tarafından seslendirilen sesli kitap, dinleyicilere otantik bir hikaye sunma hedefiyle yapıldı. Sesli kitabın müzikal direktörlüğünü ve yapımcılığını, Berklee College of Music mezunu Alper Tuzcu yaptı.

42 yaşındaki avukat ve profesyonel şarkıcı Valerie Giglio, 2014 yılında brain stem felci geçirerek sesini kaybetti. Hem sol tarafı tamamiyle felç olan, hem de şarkı kariyeri fiilen biten Giglio, müthiş bir özveriyle 1 yıldan kısa bir sürede hem felci tamamen atlattı, hem de sesini geri kazanarak şarkı söylemeye devam etti. 2016 yılında Berklee College of Music'e kabul edilmeyi başaran Giglio'nun ilham verici hikayesine audible.com, Amazon, iTunes, CDbaby.com, CD olarak ise www.valeriegiglio.com'dan ulaşabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için: **www.valeriegiglio.com**

İletişim için:

Forza Press
info@forzapress.com

TÜRKİYE KANSERLE SAVAŞ VAKFI'NIN BİLİM İNSANLARINA, HEKİMLERE YÖNELİK TOPLANTILARINDAN BAZILARI

04.02.2017 - Cancer Bioumminotherapy Toplantısı

Son yıllarda özellikle bazı kanserlerin tedavisinde vücudun doğal bağışıklık sistemini kullanarak tedavi etmeyi temel alan immünoterapi giderek önem kazanmaktadır.

Kanser ile savaşı ana amaç edinen Vakfımız bu konuda, MTCC (Medıterranean Task Force For Cancer Control) Derneği ile ortak uluslararası katılımlı "Cancer bioimmunotheraphy :An evolving fieldf in the treatment of cancer" başlıklı toplantı, alanlarında iyi bilinen yabancı bilim adamlarının katılımıyla Point Hotel Barbaros'ta gerçekleşti.

09.03.2017 - Meme Kanserinde Sürekli Eğitim Toplantıları

Vakfımız kurulduğundan beri hekimlerimizin yanında yer almıştır. Son yıllarda kanser konusunda eğitime daha fazla ağırlık vermeyi amaçlayan Vakfımız; Sayın Prof. Dr Ahmet Öber tarafından 1998 tarihinde başlatılan, geleneksel toplantı özelliği kazanmış olan Meme Toplantıları'nı tekrar hayata geçirerek Ahmet Öber hocamızın koordinatörlüğünde "Türkiye Kanserle Savaş Vakfı Meme Kanserinde Sürekli Eğitim Toplantıları" başlığı altında her yıl düzenlemekteyiz.

28.04.2017 - 22. Ulusal Kanser Kongresi'nde Kanserle Savaş Vakfı Araştırma Ödülleri Verildi

22. Ulusal Kanser Kongresi Antalya Regnum Carya Hotel'de 19-23 Nisan 2017 tarihlerinde yapıldı. Kongre; açılış töreni, ödül kazanan çalışmaların sunumu ve ardından ödül töreni ile devam etti.

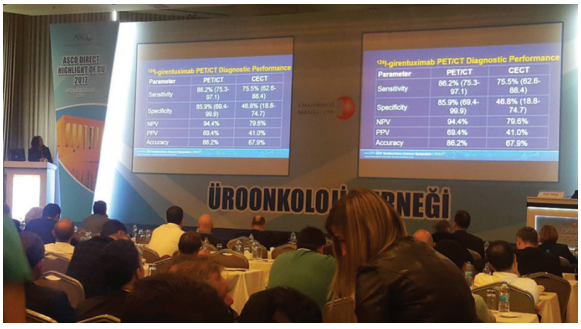
Vakıf Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Metin ERTEM ve Yönetim Kurulu Üyelerinden Prof. Dr. Ömer UZEL ve Prof. Dr. Meriç. K. ŞENGÖZ'ün kongreye katılımlarıyla ödüller ve teşükkür belgeleri kazanan çalışma sahiplerine teslim edildi.

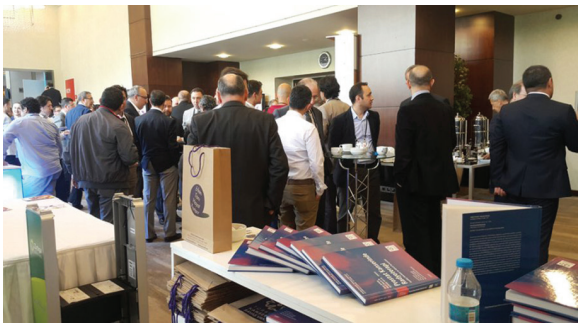
04.05.2017 - Onkolojide Teranostik Yaklaşımlar Sempozyumu

Prostat kanseri ve Nöroendokrin tümörlerde Ga-68 ile moleküler görüntüleme Onkolojide Teranostik Yaklaşımlar Sempozyumu Neolife Tıp Merkezi birlikteliğiyle 04 Mayıs 2017 tarihinde Poınt Hotel Barabaros'ta yoğun bir katılım ile gerçekleşti.

05.05.2017 - Genitoüriner Kanserler Toplantısı

5-6 Mayıs 2017 tarihlerinde Hilton Otel Ankara da Üroonkoloji Derneği'nin ASCO ile birlikte düzenlediği "Genitoüriner Kanserler" konulu toplantı Vakfımız sponsorluğunda gerçekleşti.





26.05.2017 - 10. Multidisipliner Nöroonkoloji Sempozyumu

Nöroonkoloji Derneği tarafından 26-27 Mayıs 2017 tarihlerinde İstanbul Grand Hyatt Otel'de düzenlenen "10. Multidisipliner Nöroonkoloji Sempozyumu" Vakfımız sponsorluğunda gerçekleşti.

KANSERİN YEDİ HABERCİSİ ERKEN TANI HAYAT KURTARIR

1) Vücudun herhangi bir yerinde şişlik veya sertlik

Bu bulgular eğer memede ise kadınlarda meme kanseri habercisi olabilir. Meme kanseri erken teşhis ve tedavi edilirse, hastalıktan kurtulma oranı yüksektir. Bu nedenle kadınlar her ay kendi memelerinin muayenesini yapmalıdır.

2) Beklenmeyen kanama veya akıntı

Beklenmeyen vajinal kanama veya akıntı, rahim ağzı kanserinin erken belirtisi olabilir ve erken teşhis edildiğinde sıklıkla tam iyileşme sağlanabilir. Herhangi bir bulgu ve belirti olmadan da düzenli olarak doktor kontrolünde yapılan 'pap smear testi' ile erken tanı konulabilir.

Ağızdan veya makattan olan kanamalarda sindirim sistemi kanserleri düşünülmelidir. Dışkıda gizli kan testi ve kolonoskopik tarama yöntemleri ile erken tanı konulur.

3) Bağırsak veya mesane alışkanlıklarında uzun süren değişiklik

Bu bulgular bağırsak, mesane, prostat veya böbrek kanserlerinde görülmektedir. Dışkılama alışkanlıklarında değişiklik (zaman zaman ishal ve kabız olmak) bağırsak kanseri açısından bir uyarı olarak algılanmalıdır. Yine dışkıda kan ve makattan kanama veya bağırsak tıkanıklığı olabilmektedir. İdrar başlangıcında zorluk, sık idrar yapma ihtiyacı, idrarda kan ve ağrılı idrar yapma gibi devam eden idrar şikayetleri, prostat veya mesane enfeksiyonu ile kanser belirtisi olabilir. Hiçbir belirti olmadan erkeklerde prostat kanseri gelişebilir.

4) Uzun süren öksürük veya ses kısıklığı

Bu bulgular akciğer veya gırtlak kanserlerinde görülmektedir. Uzun süren iyileşmeyen ve inat eden öksürük varsa doktor kontrolü gerekmektedir. Çoğunlukla akciğer kanserleri sigara içme sonucu oluşur. Tümör küçük ve yayılmamış ise kolaylıkla tedavi edilebilir. Kalıcı ses kısıklığı, gırtlakta şişlik, boyunda ağrı ve yutma güçlüğü gırtlak kanseri belirtileri olabilir. Gırtlak kanseri olanların zamanında tedavi edilirlerse tam iyileşme şansları yüksektir.

5) Yutma güçlüğü veya uzun süren sindirim güçlüğü

Bu bulgular mide ve yemek borusu kanserinde olabilir.

6) Mevcut siğil veya cilt beninde herhangi bir değişiklik olması

Özellikle cildin güneş ışıklarından korunamaz alanları (el, yüz, kafa v.b.) olmak üzere herhangi bir cilt bölgesinden kanser gelişebilir. Cilt kanseri kuru, pullu leke, geçmeyen sivilce, ortası kabuklanmış iltihaplı yara veya sert şişlikler şeklinde görülebilir. Cilt kanseri türlerinden biri olan melanom, çoğunlukla koyu kahverengi veya siyah, küçük bir ben gibi büyüme gösterir. Herhangi bir bende büyüme, kanama veya açık yara oluşması şüphe uyandırmalıdır.

7) Ciltte veya ağız içinde iyileşmeyen veya kanamaya devam eden yara, şişlik veya sertlik

Bu bulgular ağız ve cilt kanserlerini işaret edebilir. Bu yaralar sıklıkla ağrısızdır; ağrı olmasını beklemeden doktorunuza başvurunuz.

Siz de destek olmak ister misiniz?

Yardımlarınız sayesinde oldukça pahalı olan kanser tedavisinde ihtiyacı olan hastalarımızın tedavilerini üstleniyoruz.

Siz de katkı sağlayabilirsiniz.

Genç hekimlerimizin yurt dışında bilgilerini geliştirmelerine katkıda bulunabilirsiniz.
Verdiğimiz karşılıksız burslar ile uzman hekimlerimizin yurt dışı eğitimlerine katkıda bulunuyoruz.

Yetişmekte olan tıp öğrencilerinin kitaplarına ulaşmalarına sizlerin de katkıları olabilir.
Oldukça pahalı olan tıp kitaplarını ihtiyacı olan öğrencilere ulaştırıyoruz.

Hekimlerimizin güncel tıp bilgilerine ulaşmasını sağlayabilirsiniz.
Kanser Gündemi dergileri her dört ayda bir hekimlerimize ücretsiz ulaştırılmaktadır.

Bağış Hesap Numaralarımız

Türkiye Halk Bankası Levent Şubesi - İstanbul
IBN No: TR50 0001 2009 8600 0016 0000 04

Akbank Nispetiye Şubesi - İstanbul
IBN No: TR39 0004 6003 9688 8000 0520 00

İş Bankası Levent Şubesi - İstanbul
IBN No: TR97 0006 4000 0011 0354 0404 06

Bize nasıl ulaşırsınız?

Bizlere web sitemizden **www.kanservakif.com**
ve telefonla ulaşabilirsiniz. **Tel: 0212 278 83 41 - Faks: 0212 325 11 18**

Biz Sadece
Organik
Üretiyoruz!
ORGANİK TARIM
TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ECO CERT
ÖRVİTAL
Sadece
Organik
orvital.com.tr
/OrvitalOrganik

TÜRKİYE
KANSERLE
SAVAŞ VAKFI

Erken Tanı
Hayat Kurtarır

www. kanservakfi.com